

今年ほけんたより 7月

令和6年7月11日
播磨高原東小学校 保健室

とても暑い日が増えてきましたね。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。学校では、くつ箱の前に暑さ指数（熱中症予防の目安）を掲示しています。外に遊びに出る前に確認しましょう。

学校が休みの日は、環境省の「熱中症警戒アラート」を参考にしてみてください。熱中症警戒アラートが発表されているときは、いつも以上に熱中症に気をつけて、涼しい場所で過ごしましょう。

もうすぐ夏休みです。2学期も元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています！

熱中症は、予防が大切！

〇体調を整える

- 1日3食栄養バランスよく食べる
- 夜9時にはふとんに入り寝る
- 体調が悪いときは無理をせず休む



〇涼しい服装

- 薄手で風通しのよいものを着る
- 外に出るときは帽子をかぶる
- 暑いとき、運動するときはマスクを外す



〇こまめに水分補給・休息

- のどがかわく前に、水や麦茶を飲む
(運動時は15～30分に1回、コップ一杯分(100～200ml)が目安)
- たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクや塩飴などで塩分もとる



のどがかわいたときには、すでに水分が足りない状態！
のどがかわく前に、こまめに飲もう！

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

経口補水液などで
水分補給

こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

もし体調の悪い人がいたら、すぐに近くにいる大人の人に知らせましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果、受診の必要があるお子様にはお知らせの用紙をお渡ししました。ぜひ、この夏休みの期間に受診されませうお願いいたします。受診結果は担任までご提出ください。