



梅雨明け間近になり、日ごと暑さが増してきましたね。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体を作って、もうすぐ始まる夏休みをめいっぱい楽しみましょう。

熱中症は予防法を知り、ならないことが大事

熱中症は原因がはっきりしているため、予防法を知りならないことが大切です。日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のようなことも徹底するようにしてください。

◆のどが乾く前に、
こまめに水分をとる



◆運動するときは30分に1回は休憩する

◆体調が悪いときは、無理せず
体を休ませる



◆たくさん汗をかいたら塩分もとる

要注意！！熱中症の症状と救急処置

◆熱失神

暑さが原因で血圧が低下し、脳への血液が不足し、めまいや失神などが生じます。

【救急処置】涼しい場所に移動し衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。高熱の場合には、冷やし、可能なら水分補給をします。

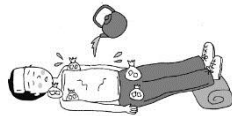
◆熱けいれん

大量に汗をかき、水分を補給しても塩分が不足すると腹部や手・足の筋に痛みを伴ったけいれんが生じます。

【救急処置】涼しい場所で、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を補給します。

◆熱疲労

大量の発汗による脱水や高体温が進むと、頭痛や吐き気、疲労感などの症状が生じます。



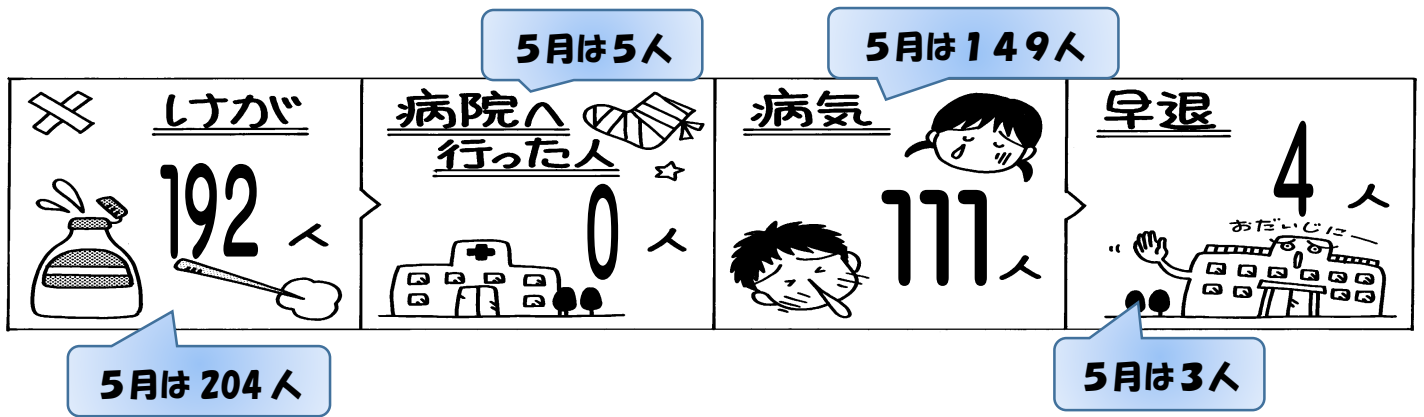
【救急処置】涼しい場所で、衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。太い血管のある場所を氷などで冷やします霧吹きで水をかけたり、うちわで扇いだりすることも有効です。

◆熱射病

熱失神・熱けいれん・熱疲労どの症状が進行すると、40℃以上の高熱や意識障害、麻痺などさまざまな機能障害が生じます。熱疲労と同様の救急処置を行うとともに、一刻も早く救急車を呼びます。



◇◆6月の保健室の様子をお知らせします◆◇

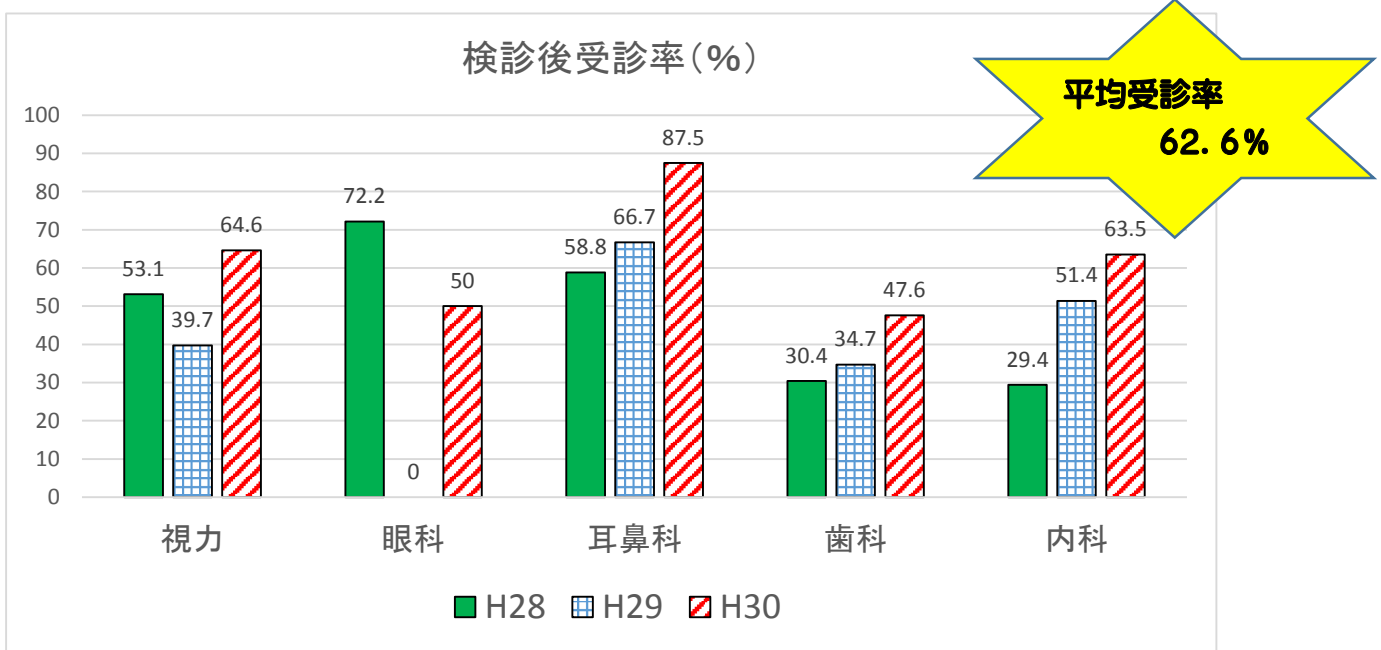


6月の保健室は、先月に比べるとすごく落ち着いていました。そして！！なんと！！ケガで学校から病院受診をした人がいませんでした。7月もケガに気をつけて安全に過ごしましょう。

●●●保護者のみなさまへ●●●

1学期も、様々なご協力ありがとうございました。
また、健康診断の結果で、受診のすすめをもらった人は、夏休み中に受診をお願いいたします。

健康診断…その後いかがですか？受診率お知らせします！



7月4日現在の受診率は上記の通りです。保護者の皆様のご協力のおかげでここ数年で一番高い受診率になっている科が多くなっています。受診への意識が高まっている結果だと感じています。ありがとうございます。

また、7月6日現在で、健康診断結果のお知らせが学校に提出されていないお子さまを対象に、ご家庭へ受診・治療状況確認のアンケートを配付します。アンケートが届きましたら受診・治療の状況や計画を記入していただき学級担任までご提出ください。ご協力よろしくお願いします。



