



ほけんだより 5月号

平成31年5月29日
川口小学校
養護教諭 矢野 純
No. 4

じめじめしたむし暑い日が続きますね。初夏に向かうこれからの季節、日差しが強く、汗ばむほどむし暑かったり、急に肌寒くなったりと気温の変化がはげしく、体調をくずしやすくなる時期でもあります。体調がよくなないと、熱中症にもなりやすいので、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をして、無理をせず、不調を感じたら休むようにしてください。

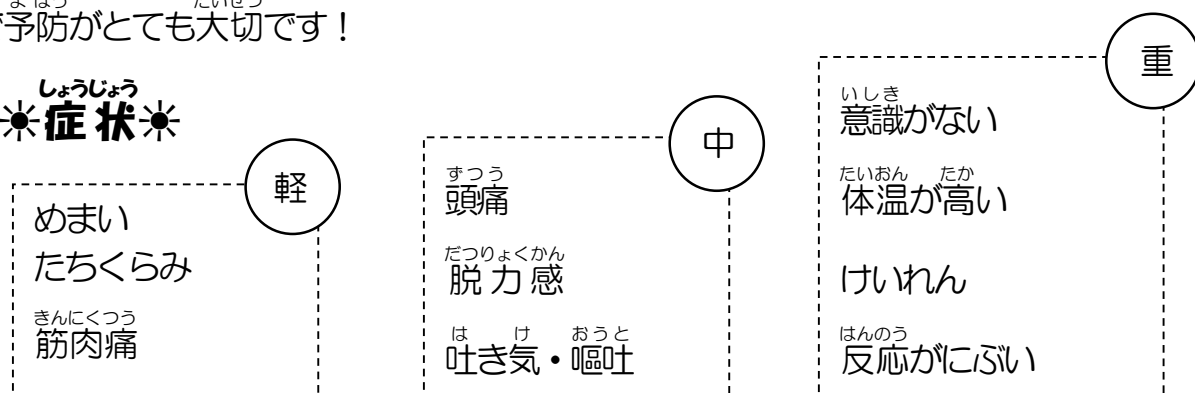
お家の方は、たくさん水分補給ができるように、子どもの飲む量に合った水筒を持たせるよう、お願いします。

知って防ごう！「熱中症」

※熱中症とは※

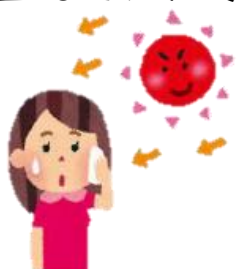
高温環境において起こる暑熱障害の総称。重症の場合は死亡することもあるの
で予防がとても大切です！

※症状※



※熱中症に「ないやすい日・ないやすい人」※

- 気温・湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に気温が上がった



- 肥満傾向がある
- 暑さになれていない
- 体調が悪い
- 体力が低い



※予防のポイント※

② 水分補給をこまめにする

『少量をこまめに』がポイント☆

③ コンディションを整える

栄養のとれた食事と規則正しい生活で体内の免疫力を高めましょう☆

○今後の保健行事予定○

- 6月4日 歯科検診 13:00～
- 6月6日 内科検診 14:00～
- 6月12日 心臓検診 14:30～
(1・4年生のみ)
尿検査ひろい
- 6月28日 歯みがき教室

＊内科検診・心臓検診は体操服で行います。
忘れないようにしてください。

※熱中症の応急処置※

○涼しい場所で休ませる

涼しくて風通しの良い場所に、本人が楽な姿勢で横に寝かせましょう。

衣服のボタンやベルトを外し、ゆるめてください。

○体を冷やす

体に水をかけてうちわであおいだり、

首の後ろ・わきの下などの太い血管を冷やします。

○水分の補給

汗を多くかくことで体は脱水症状を起こします。十分に水分補給をしましょう。

汗と一緒に塩分も失われているので、真水よりもスポーツ飲料のほうが効果的です。

意識がない・自力で水が飲めないとき
などはすぐに救急車の要請を！