

ほけんだより 5月号

令和2年5月21日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 4

だんだん^{きおん しつど あ}気温や湿度が上がり、むし暑^{あつ}くなってきました。この時期は日中暑^{じき にちゅうあつ}くても朝や夜になると気温^{あさ よる きおん さ}が下がるため、体調^{たいちょう くす}を崩しやすいです。疲れを感じたら休むようにして、無理^{むり}をせず体調^{たいちょう ととの}を整えていきましょう。

また、今年^{ことし}はマスクをして過ごしていることで顔^{かお}に熱^{ねつ}がこもるため、熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすいです。熱中症^{ねっちゅうしょう}は重症化^{じゅうしょうか}してしまうと命^{いのち}に関わるので、予防^{よぼう}することが大切です。水分補給^{すいぶんほきゅう}ができるように、毎日水筒^{まいにちすいとう}を忘れず^{わす}も^もに持ってきてくださいね。

検診の予定

6/1 (月) 心臓検診 (1・4年生対象 体操服で行います)

6/3 (水) 尿検査提出日 (全学年対象)

6/10 (水) 尿検査ひろい (未提出者のみ)

※新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえ、今年度の内科検診と歯科検診は2学期に実施予定となっています。また、検診実施後に結果についてお知らせいたします。

保護者の方へ

今後、保健室にお子さんが来室されて処置を行った場合には、症状や処置について記入した保健室カードをお渡しいたします。担任が確認後ご家庭に持ち帰るようにしますので、それをもとに様子見や受診判断を行っていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!



熱中症とは、暑い環境の中で起こるさまざまな症状のことをいいます。目まい、頭痛、吐き気などの症状が多いですが、重症になると意識がなくなることもあります。外にいるときだけではなく室内で過ごしているときでも、こまめに水分をとってしっかり予防しましょう!



- こまめに水分^{すいぶん}をとる
- 外^{そと}では帽子^{ぼうし}をかぶる
- 風通^{かぜとお}しがいい服^{ふく}を着^きる
- 規則^{きそく}正しい生活^{ただ}と栄養^{せいかつ}のある^{えいよう}
- 食事^{しょくじ}でじょうぶな体^{からだ}をつくる

のどが渴^{かわ}いてなくても水分補給^{すいぶんほきゅう}は必要^{ひつよう}です。また、一度^{いちど}にたくさん水^{みず}を飲^のむより、少量^{しょうりょう}の水^{みず}をこまめに飲^のむ方^{ほう}が熱中症^{ねっちゅうしょう}の予防^{よぼう}には効果^{こうか}的です!

もし熱中症になったら...



- 涼^{すず}しい場所^{ばしょ}で休^{やす}んで水分^{すいぶん}をとる (服をゆるめて楽な姿勢で横に寝かせる)
- 体^{からだ}を冷^ひやす (体に水をかけてうちわで扇ぐ 首の後ろやわきの下を冷やす)

意識がない、自力で水が飲めないときはすぐに救急車を呼びましょう!