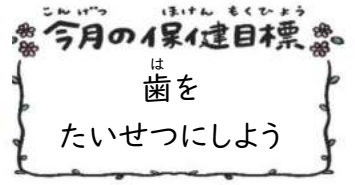


ほけんだより 6月



2024.06.21 No.12 大楽毛小学校保健室

ねっちゅうしょう

熱中症に きをつけよう！

熱中症とは、体温の調節がうまくできなくなり、からだの中に熱がこもってしまうことをいいます。まだまだ暑さに慣れていない今、急に気温が高い日は、とくに熱中症になりやすくなります。しっかり予防していきましょう。

《どんなときになるの？》

気温などのかんきょうと、生活のしかたで熱中症になる可能性が高くなります。



かんきょう

- ☑ 気温が高い
- ☑ 湿度がある
- ☑ 風がよわい
- ☑ つよい日ざし



生活のしかた

- ☑ 朝ごはんをたべない
- ☑ 長い時間、外にいる
- ☑ 体調がわるい
- ☑ 暑さに慣れていない
- ☑ すいみん不足
- ☑ 水分をとっていない

《どんな症状？》

- ・足がつる ・くらくらする ・あたまがいたい ・はきそう ・顔色がわるい
- ・体がだるい ・立ちあがれない などの症状がでます。



こんな症状があるときや、少しでもおかしいなと思ったときは先生に伝えてください。

《予防するには？》

とくに朝ごはんがたいせつ！
おみそ汁など塩分をとろう



こまめに水分をとる



はやめに ねる



しっかりごはんをたべる



ぼうしをかぶる



気温にあわせた服



暑いときはマスクをはずす



日かげなど涼しい場所



こまめに やすむ

保護者の皆さま

マチコミメールでもお知らせしましたとおり、運動会練習の合間や登下校時にもしっかり水分補給ができるよう、水筒の持参をお願いいたします。

学校でも、熱中症対策に備え、健康観察のほか、教室での扇風機使用や、温度や湿度を測定やそれに伴う活動内容の確認、子ども達への水分補給や帽子の着用、適宜マスクをはずすなどの指導などを行ってまいります。

ご家庭でも、朝の健康観察に加え、気温にあわせた衣服の着用や朝の食事・水分補給をお願いいたします。

お子さまの安全のため、ご協力をお願いいたします。