

暑い日が増え、いよいよ夏本番ですね。熱中症が心配になる時期ですが、症状や予防対策を知り、正しく予防して、元気に夏休みをむかえましょう。

7月の保健目標

★夏を元気にすごそう★

夏本番!熱中症に要注意!!

気温が高く、じめじめした日は熱中症になる危険が高くなります。生活のしかたや過ごし方を工夫することで予防することができます。

熱中症になるとこんな症状があります。

- めまい、立ちくらみ、こむら返り
- 頭痛、吐き気
- 高温、けいれん、意識障害



自分でできる!

熱中症の予防



しっかり睡眠をとる



朝ごはんを食べる



こまめに水分補給をする



帽子をかぶる



風とおしのよい場所で

こまめに休憩する



手のひらや手首を冷やす

保護者の方へ

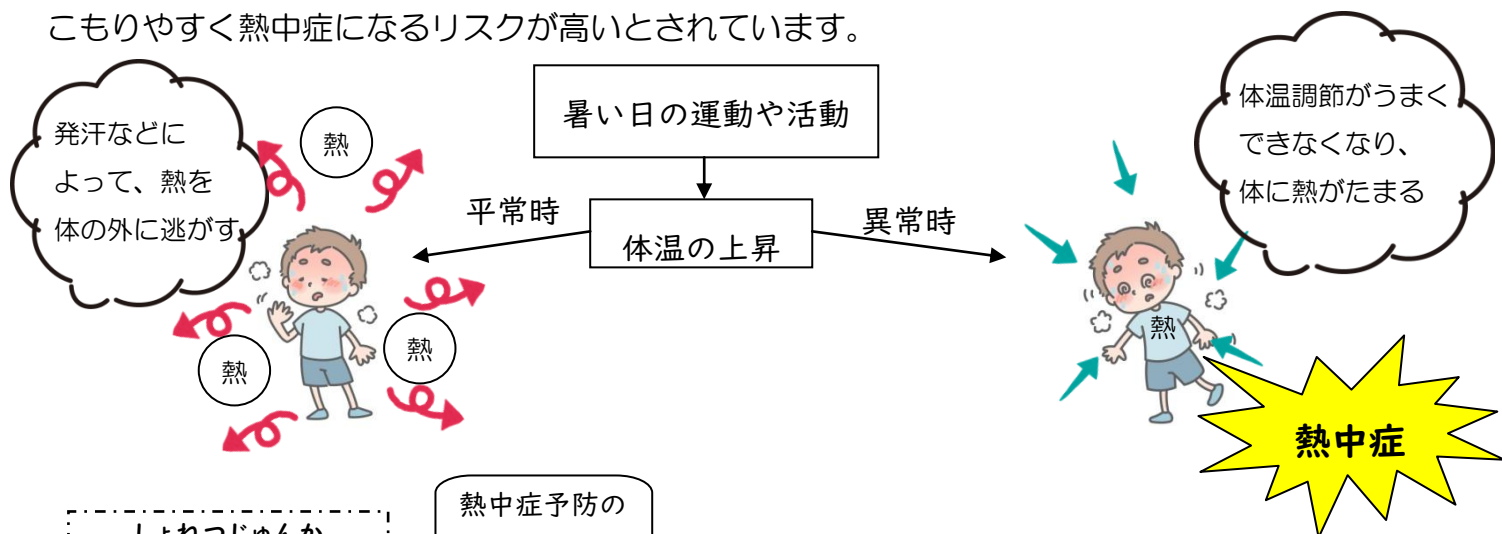
熱中症対策について

6月の梅雨入り以降、じめじめとした蒸し暑い日や風が冷たい日など気象の変化が激しく、体調不良を訴えたり、だるさやめまいなどの軽度の熱中症のような症状を訴えたりして保健室に来室するお子さんが見られます。

学校では水分補給やこまめな休憩を呼びかけています。ご家庭でも水分補給のための水筒を持たせるなどの熱中症対策をお願いします。

体のしくみと熱中症の起こり方

思春期前の子供は汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分に発達していないため、熱が体にもりやすく熱中症になるリスクが高いとされています。



しょねつじゅんか 暑熱順化

熱中症予防の
ために

「暑熱順化」とは、暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

暑さになれる
ために効果的な
3つのこと



①軽い運動



②エアコンを使いすぎない



③お風呂(湯舟)に入る

健康カードについて

1学期の健康診断の結果を記入した「健康カード」を個別懇談会にて配付します。確認後、表紙に捺印して学校に提出してください。また、健康カードの中に挟んである「成長の記録」(身長体重が印刷されたもの)は、毎学期ごとに新しいものを印刷してお渡しします。そのため、「成長の記録」の用紙を抜き取ってから学校にご提出ください。よろしくお願いします。