

ほけんだより

7月

R7. 7. 3 (木)

中埴小学校 保健室

No.4

「暑い〜！」という声が学校中から聞こえるようになりました。外遊びから戻ってきたお友達を見ると、顔を真っ赤にして、汗もいっぱいかいています。汗を放っておくとかゆくなることもあるので、汗ふきタオルでやさしくふきとりましょう。こまめな水分補給も忘れずに！！

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

調子が悪いかも…と
思ったときは、ムリをしな
いて周りの人にお話し
ましょう。

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



こんなときは
救急車!

自分で水が飲めない
受け答えがおかしい

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



悪化すると
命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります





こたえ：ふざけている（左上）／
連動運動をしていない（中央上）
／
パラソルがない（右上）

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のため、毎日業間休みと昼休み前に
あつしすう
暑さ指数（WBGT値）を測定しています。昼休みには
けんこういいん
健康委員が放送をして、みなさんにお知らせしていま
す。よく聞いてくださいね。



あつさがきびしいときは、
そとへげうんどうをしないようにしています。

ピカピカはみがき

6月に1・2年生の歯みがき指導をしました。

<歯みがきのポイント>

〇歯ブラシをしっかりと歯にあてる
〇やさしい力で小さく動かす



給食後の歯みがきもがんばっていました♪



保護者の皆様へ



☆「健康診断の記録」配付について

今年度の健康診断が全て終了しました。7月中に健康診断の記録（A4用紙1枚）を配付予定です。こちらは学校に返却する必要はありませんので、ご家庭で保管をお願いいたします。ピンクの保健連絡用封筒に入れて配付しますので、封筒のみ学校に返却をお願いいたします。

☆受診報告書の提出について

健康診断後、受診が必要な場合は「結果のお知らせ」を配付しています（歯科検診のみ所見の有無に関わらず全員に配付しています）。医療機関受診後は、必ず受診報告書の提出をお願いいたします。