

ほけんだより 7月

No. 5

令和2年6月26日
珠洲市立直小学校
保健室

いよいよ夏本番です。今年度は夏休みが短くなったので、暑さへの対策がより大事となります。バランスのいい食事や、十分な睡眠をとって、暑さに強い体づくりをしましょう。

● 熱中症について

夏の暑い日に外にいたら、気持ち悪くなったり、熱っぽくてぐったりしてしまったことはありませんか？ 気温や湿度が高い時、はげしい運動などで体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節ができなくなってしまいます。これが熱中症です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしましょう！

今月の保健目標は

夏を健康に過ごそう です

しょうじょう 熱中症の症状



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

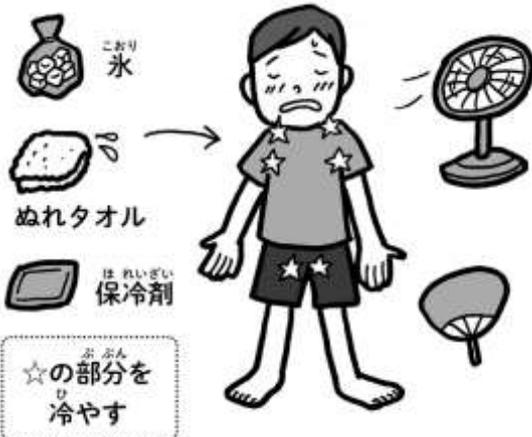
中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

↓ こんなときは、どうしたらいいの？



- ・まずは、体をひやしましょう。 ずいじい場所にいき、氷などを体にあてます。
- ・また、スポーツドリンクなど、塩分の入っている飲み物を飲みましょう。
- ⇒ 声をかけて返事がないようなら、救急車を呼びましょう。

☆の部分
を
り
冷
や
す

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のためには…

- 日かげやすずしい場所で
休けいしましょう。



- こまめに飲み物を
飲みましょう。



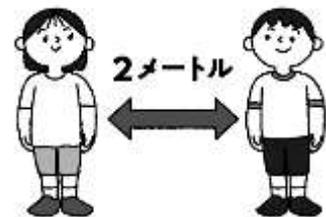
- 体調が悪い時は、
運動はやめましょう。



保護者の皆様へ

◇ 外でのマスク使用について

気温や湿度が高い中でマスクをつけていると、熱中症のリスクが高くなってしまいます。そのため、外で、人との距離が2m以上離れられるときには、マスクを外すよう指導しています。



◇ 登下校での帽子の着用について

今後、気温の高い中を児童が登下校することが予想されます。そこで、登下校中に児童に帽子をかぶらせていただきたいと思います。帽子の色や形は特に指定ありませんので、お持ちの物をお使いください。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。



● お知らせ

健康診断 について

★ 7月の健康診断★

2	木	ないか 内科・結核・運動器検診
---	---	--------------------

保護者の皆様へ

結核検診問診票を配付します。市からのお知らせをよくお読みいただき、記入後、封筒に入れて提出して下さい。

締め切りは、6月30日（火）です。

● 歯と口の健康に関する取組

6月4～10日の「歯と口の健康週間」に因んで、5・6年生が全国はみがき大会を行いました。自分で歯ぐきの観察をしたり、歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方を確認しました。ぜひ、お家でも実践してみてくださいね。



1～4年生については、今後、行う予定です。
お楽しみに。