



三次市立神杉小学校
保健室 NO.6
R7. 7. 1

梅雨入りが発表されたと思ったら、あっという間に明けてしまいました。とても暑い日が続いています。夏に一番注意が必要なのは熱中症です。広島県でも熱中症警戒アラートが発表されています。学校でも熱中症対策はしていますが、みなさんもしっかり水分補給を意識しながら体調を崩さないようにしましょう。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みも始まります。毎日の生活を整え、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！



こまめに水分補給

大きめの水筒を持ってきて、休み時間ごとにこまめに水分補給をしましょう！大休憩や昼休憩も、外で遊ぶ時はすぐに水分補給できるように水筒を持って出ましょう！

ぼうし 帽子をかぶろう

外に出るときには、必ず帽子をかぶりましょう！



こまめに休けい

無理をせずに、こまめに休けいしながら遊んだり活動したりしましょう！休む時は日陰や建物の中など、涼しい場所で。



しっかりすいみん

すいみんをたっぷりって、疲れを残さないようにしましょう！



ねっちゅうしょう しょうじょう おぼ 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐きけがする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

こんなときも水分ほきゅう！



あさ お
朝起きたとき



ふる あ
お風呂上がり



お まえ
寝る前

＜保護者の皆様へ＞

今年度の定期健康診断は、全て無事に終了いたしました。ご協力ありがとうございました。終業式の日「すこやか（健康の記録）」を持ち帰ります。1学期のお子さまの体の様子についてご覧ください。健康診断の結果については、すでに返書を提出してくださった方もおられますが、受診前の結果を記入しておりますことをご了承ください。8月29日の始業式には「すこやか」を学校へ持ってきてください。

また、健康診断の結果で受診が必要となっていた人は、夏休みを利用して専門医を受診されることをおすすめします。