

ほけんだより 7月

R3.7/2 (金)

NO.4

養護教諭：日下 あかり

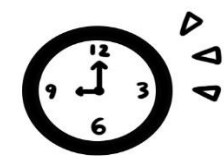
こんげつ ほけんもくひょう
* 今月の保健目標 *

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



これからどんどん気温も湿度も高くなり、熱中症になりやすくなります。しっかり対策をして、

なつ
夏をのりきりましょう！



すいみん
睡眠をとる

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症予防のキホン！





あさ た
朝ごはんを食べる



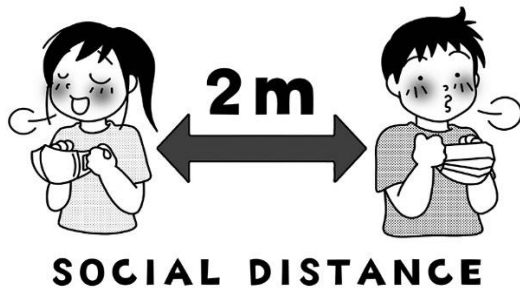
すいぶん
水分をとる

ねっちゅうしょう しょうじょう たいおう
熱中症の症状と対応

	けいしょう 軽症		じゅうしょう 重症
じゅうしょうど 重症度			
しょうじょう 症状	た めまい、立ちくらみ、筋肉痛、 こむら返り、大量の汗など	ずつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、 かる いしぎしょうがい 軽い意識障害など	いしぎしょうがい 意識障害、けいれん、まっすぐ ある 歩けない、高体温など
たいおう 対応	◎涼しい場所（風通しのよい日かげ、クーラーがきいた部屋など）へ移動する ◎衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送るなどして体を冷やす ◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する ◎意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ		

暑いときのマスクについて

マスクをはずせる距離を保とう！



★暑さを感じたとき、周りと十分な距離を

とれば、マスクを外してもいいです。

マスクを外したときは、会話しないよう

注意しましょう。

★マスクの着用により、のどの渇きを感じ

にくくなります。いつも以上に意識して、こ

まめな水分補給を心がけてください。

ハンカチを身につけよう！



手洗いの後にかかせない物といったら…「ハンカチ」ですね☆

朝の衛生チェック表をみると、持ってきていない人がいるようです(◡_◡)

手洗いの後、手に水分がついたままだったり、そのままの手で服や髪の毛などを触ると、手洗いの意味がなくなってしまうのです…

手洗いの後は、ハンカチで水分を拭き取るようにしましょう！

マスクをするのと同じくらい、ハンカチを身につけることを習慣にしてほしいです！