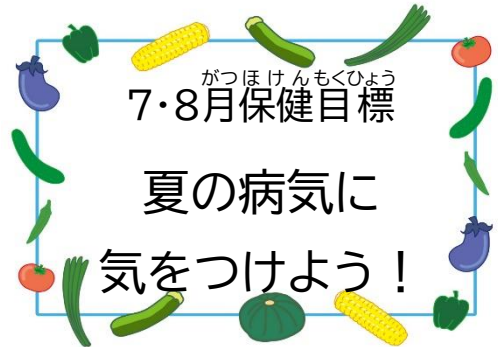


保健だより

すこやか

花田小学校
保健室
R5.7.7

太陽の日差しがだんだん強くなってきました。
夏本番を迎えますが、暑いのは苦手とエアコンを一日中つけたり、冷たいものばかり食べたりしていると夏バテになってしまいます。食事や睡眠を十分にとり、暑さに負けない体をつくりましょう。



熱中症を知ろう！

熱中症とは体の中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節がうまくいかなかったりすることでおこります。その結果、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇してしまいます。

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 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



熱中症になってしまったら・・・

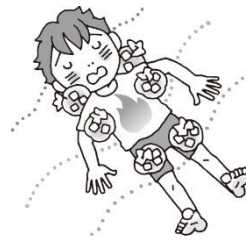
水分をとる



首・わきの下・足の付け根を冷やす



涼しい場所で横になる



意識のない場合は救急車を呼ぶ

保護者の方へ

1日必要なお茶を多めに持たせてください。水筒を忘れた場合、学校からペットボトルの麦茶をお子さんに渡します。アレルギー等で心配な方は担任までお知らせください。後日未開封の麦茶(ペットボトル)を学校にお返しください。同じメーカーでなくても結構です。