

けんこう



小沢小学校 ほけんだより
平成30年8月2日

7月後半からとても暑い日が続いています。みなさん、夏休みに入ってからの体調はどうですか？夏休み中も、毎日規則正しい生活ができていますか？今日でプール納めになり、家で過ごす時間が増える子も多いと思います。毎日の計画を立てて、生活リズムを崩さないように過ごせるといいですね。

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

重症度	軽症	重症	
重症度			
症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など	意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温など
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		

睡眠不足だったり、久しぶりに運動をしたりする日は熱中症に要注意です。こまめに休憩をとり、水分補給をして、無理のないように活動しましょう。

がつ ほけんぎょうじ 9月の保健行事

- 3日（月）～7日（金） 生活点検（全学年）
→夏休み明けの生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。
- 5日（水） 身体測定（1、2年、たんぽ）
6日（木） // （3、4年）
7日（金） // （5、6年）
- 半そで、たんパンの体操服で行います。

<保護者の皆様へ>

- 定期健康診断の結果、受診が必要で、まだ受診をされていない場合は、ぜひ夏休み中に受診をお願いいたします。受診が済みましたら、受診報告書を提出してください。
- 9月3日（月）～7日（金）まで、夏休み明けの生活リズムを整えるために、生活点検を実施します。ゲームの時間や睡眠時間について家庭で話し合い、一緒に取り組んでいただきたいと思います。ご協力よろしくをお願いいたします。