

すこやか

ほけんだより 9月号
平成24年8月30日
鷹巣幼小 保健室

自分でできる！予防！

みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか？
夏休み、よふかしをしていた人は、早ね早起きをして、生活リズムをもどしましょう！

9/9 校内体育大会にむけて練習がはじまります！

熱中症に気をつけて！

ねつちゅうしょう
熱中症って？

わたしたちの体は暑いと汗をかいて体温を調節していますが、日ざしが強かったり・気温が高い時は、体温調節が追いつかなく、熱が体内にこもって体の働きがうまくいかなくなります。



<p>●こまめに水分をとる</p>	<p>●ぼうしをかぶる</p>
<p>●早くねて、つかれをとる</p>	<p>●ごはんをしっかり食べる！</p>
<p>●汗をタオルでふく</p>	<p>●早めに休む</p>

つらくなったら、すぐに先生や大人の人に伝えましょう！

こんなときは熱中症かも…

めまいやはき気がある

頭がズキズキする

肌が赤い

次のようなときは、熱中症かもしれません。すぐに先生やおうちの人に伝えてください。

- ・皮ふが赤い、熱い、かわいている
- ・頭がズキズキする
- ・めまいやはき気がある
- ・意識がはっきりしない

ねつちゅうしょう
熱中症になってしまったら…

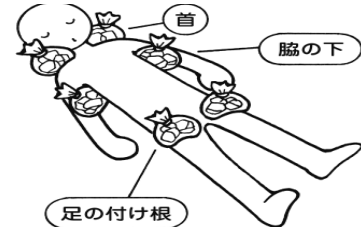
①風通しのよい
すずしい場所で休む



②水分をとる



③氷で冷やす
(首の後ろ・わきの下など)



～おうちの方へ～

●十分な水分を持たせてください。

普段より汗をたくさんかきます。複数の水筒等を利用し、普段より多く持たせてください。

●汗拭きタオル・下着を持たせてください。

汗をかいた後、着替えるために下着・汗拭きタオルを持たせてください。

●食事・睡眠をしっかりとりさせてください。

疲労を蓄積しないように、体育大会までは普段より多く睡眠時間をとるようにさせてください。

●家庭で体調不良を訴え、登校する場合には御連絡ください。

家庭にて体調不良を訴えた後、症状が改善して登校する場合等には、学校へ御連絡ください



こんな症状があったら、熱中症かもしれません

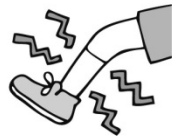
軽



めまい



立ちくらみ



筋肉痛



汗がとまらない



涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。



中



頭痛



吐き気



体がだるい



ぼんやりして、力が入らない



涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。

自分で水分・塩分をとれなければ病院へ行きましょう。

重



意識がない



けいれん



体温が高い



呼びかけに対して返事がおかしい



意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう。そのあと、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水や氷で、首、わきの下、足の付けねなどを冷やしましょう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて、水分をとることが大切なんだね。自分でできないときは、すぐに大人に知らせることにしよう。

