

すこやか

ほけんだより 9月号
平成 24 年8月 30 日
鷹巣中 保健室

みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか？

夏休み、夜ふかしをしていた人は、早寝早起きをして、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 **練習中**です！

熱中症に気をつけて！



自分でできる！ 予防法！

<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> <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！</p>

●十分な水分を持ってきましょう。

普段より汗をたくさんかきます。

複数の水筒等を利用し、普段より多く持ってきましょう。

●汗拭きタオルを持ってこよう。

●しっかり睡眠・食事をとみましょう。

●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。

その後、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。

