

ほがらか

令和3年7月20日
熱海市立多賀小学校
保健室 夏休み号

今年^{ことし}は雨^{あめ}の量^{りょう}がとて多く^{おほ}くて、熱海^{あたみ}では大^{たい}変^{へん}な災^{さい}害^{がい}となりましたが、静岡^{しずおか}も梅雨^{つゆ}明け^{あけ}となりました。梅雨^{つゆ}が明^あけると、暑^{あつ}さに体^{からだ}がなれていないため^{ため}、熱中症^{ねつちゅうしょう}にかかりやすくなりま^すす。夏休み^{なつやすみ}中^{ちゆう}も気^きをつけま^しょう。

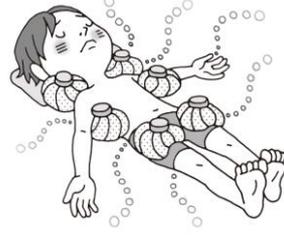


熱中症の症状

Ⅰ度：熱ストレス	Ⅱ度：熱疲労	Ⅲ度：熱射病
<ul style="list-style-type: none"> ◇めまい・立ちくらみ ◇筋肉痛・こむら返り ◇手足のしびれ ◇気分の不快 	<ul style="list-style-type: none"> ◇頭痛 ◇吐き気・おう吐 ◇体がぐったりする ◇力が入らない 	<ul style="list-style-type: none"> ◇呼びかけや反応がおかしい ◇全身のけいれん ◇まっすぐ走れない、歩けない ◇高体温

熱中症の応急処置

※Ⅱ度で、自分で水分・塩分をとれないときは、救急車!!



<p>日陰、冷房の効いた部屋などで横になる</p>	<p>経口補水液で水分、塩分を補給する</p>	<p>わきの下足の付け根、首を冷やす</p>	<p>意識がない場合は救急車を呼ぶ</p>
---------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

熱中症を予防するために

<p>☆水分をこまめにとる</p> <p>のどがかわいていなくても、飲む</p>	<p>☆外に出る時は、ぼうしをかぶる</p>	<p>☆外では日かげを利用し、室内で涼しく過ごす</p>	<p>☆涼しい服装</p>	<p>☆早ね早起き朝ごはん</p>
--	------------------------	------------------------------	---------------	-------------------

☆☆☆夏休みもコロナウイルスを予防しましょう！☆☆☆

コロナ禍での夏休み。感染者が増えてきているので、夏休みも同じように気をつけてください。

- 朝起きたら、熱をはかって、体調をチェックして、カードに記入する。
- 人がいる時には、マスクをする。(ソーシャルディスタンスが保てる時には、マスクを外す。暑い中なので、苦しくならないようにする。)
- せっけんで手を洗うか、アルコールで消毒をする。
- 人と人との「きより」をたもつ。 ○「かんき」をする。
- 「早ね・早おき・朝ごはん」で、ウイルスに負けない力を高める。



☆☆☆夏バテに気をつけましょう！☆☆☆

今年は大変暑いので、熱中症だけでなく心配なのが【夏バテ】です。夏バテになると、体の調子を崩して病気になることがあります。夏バテにならないよう、夏休みの生活を考えましょう。

症 状  <p>だるい、疲れがとれない</p>	 <p>食欲がない、おなかの調子が悪い</p>	 <p>かぜをひきやすい、手足が冷たい</p>
原 因  <p>冷たいものばかり食べている</p>	 <p>冷房の効いた部屋でだらだら過ごしている</p>	 <p>夜更かしや朝ねぼうをくり返している</p>
対 策  <p>栄養バランスの整った食生活をする</p>	 <p>生活リズムを見直す</p>	 <p>適度な運動をする</p>

☆☆☆夏休みを安全に過ごしましょう！☆☆☆

 <p>天候が悪くなってきたら、海・川・水路には近づかない</p>	 <p>雷が鳴りはじめたら、屋内へ</p>	 <p>立ち入り禁止の場所へ入らない</p>	 <p>花火は大人と一緒に</p>	 <p>知らない人について行かない</p>
--	--	---	---	--

保護者の方へ

夏休みの間、お子様が健康に、そして安全に過ごせますよう、体調管理・事故防止に努めていただきたいと思います。

2学期が始まると、運動会練習が始まるので、体力が落ちないように、できるだけ休日も生活リズムが乱れないよう、規則正しい生活をご家族で心がけてください。

◎夏かぜにご注意！

ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱など、夏にも流行する感染症があります。どの感染症も予防は手洗い・うがい、そして抵抗力を下げないことです。暑さで体力が落ちやすい時期なので、感染症には十分気をつけてください。

◎疾病等の治療を済ませましょう

未治療のお子様は、この夏休みを使ってぜひ治療を済ませるようお願いします。

