

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

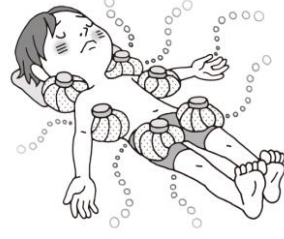


## 熱中症の症状

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

## 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。

