



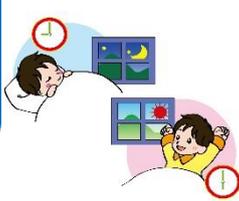
じめじめした暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？夏休みも近づいてきましたが、暑さに慣れていないこの時期は熱中症が心配です。こまめに水分を摂るようにしましょう。

今月は県総体もありますので、自分の力を精一杯発揮できるよう、体調を整えておきましょう。

7月保健目標：熱中症に気をつけよう



水泳の授業が始まります！

<p>健康観察をしっかりとしましょう！</p>  <p>※登校前に腹痛や頭痛がないか、熱はないかなどの確認をしましょう。LEBERの入力も忘れずに。</p>	<p>朝ごはんをしっかりと食べましょう！</p>  <p>朝食抜きは、低血糖・低体温の原因になり、危険です！</p>	<p>睡眠をしっかりと取りましょう！</p>  <p>※水泳は体力を消耗します。前日・当日はいつもより早めに寝られるといいですね。</p>
<p>体を清潔にしておきましょう！</p>  <p>※大勢の人が入るプールです。前日ももちろん、プールに入った日も入浴を忘れずに。</p>	<p>準備運動をしっかりとしましょう！</p>  <p>※全身の筋肉をほぐし、けがの防止をしましょう。</p>	<p>体調が心配な人、けがをしている人は、主治医と相談をしましょう！</p> 

水泳前の健康 Check！！

- 顔色はいいか
- 睡眠を充分に取れているか
- 朝食を食べたか
- 目・鼻・耳に異常はないか
(目の充血・鼻水・のどの痛みなど)
- 下痢をしていないか
- シュクシュクしたり、化膿した傷はないか
- 爪は短く切っているか
- 熱はないか



※プールに入る前に、確認しましょう！

熱中症 に気をつけよう!



～症状と応急処置～



	症状	応急処置
軽症	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 生あくび 筋肉痛 こむら返り 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しいところに避難し、衣服を緩める。 水分、塩分を補給する。 体温が高い場合は、体を冷やす。 <p>※症状が改善しない場合は、医療機関を受診する。</p>
中等症	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 体のだるさ 判断力の低下 <p>※軽い意識障害を認めることもある。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に体を冷やす <p>⇒脇の下・足の付け根・首(太い血管を冷やす)</p> <ul style="list-style-type: none"> 医療機関を受診する。 <p>⇒自力で水分が摂れない時は、救急車を要請!</p>
重症	<ul style="list-style-type: none"> 体温が高い 反応が鈍い けいれん 受け答えがおかしい 意識がない 	<p>直ちに救急車を要請!</p>  <p>首 足の付け根 脇の下</p> <p>※救急車が到着するまで、積極的に体を冷やす。</p>



重症度に関わらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やしましょう。もし体調が悪い友達がいた時は、すぐに先生に知らせましょう!



保護者の方へ

日頃から、健康観察アプリ(LEBER)へお子様の健康状態を入力していただきありがとうございます。水泳の授業も始まりますので、登校前には忘れずに入力をよろしく願います。