



令和4年7月
富士宮市立稲子小学校
保健室

6月27日、東海地方で梅雨明けしたとみられると気象庁から発表がありました。今年は6月14日の梅雨入りから13日間の短い梅雨でした。これは統計を取り始めた1951年以降、最短の記録だそうです。暑さに体が慣れる前に夏本番が到来したため、熱中症の危険がいつもより増えています。生活リズムや食事の内容に気をつけて、体調が悪いときには、無理をせず、早めに休養するようにしましょう。

7月のほけんもくひょう

身の回いを清潔にしよう

「熱中症」とは、体の中の水分や塩分のバランスがおかしくなることでおこる病気のこと。体温の上昇、頭痛、吐き気、体がだるい、汗が止まらないなど様々な症状が現れます。



こんな日は熱中症に注意！



熱中症の予防のポイント！

1. こまめに水分を補給しよう！



2. 涼しい服装で過ごそう！



3. 外へ出るときは、帽子や日傘を使おう！



4. 暑い場所での長時間の活動は避けよう！





5. 体調の悪いときは、無理をせず休もう！



6. 運動中や外にいるときは、マスクを外し、距離をとろう！



熱中症の症状と対応

	けいしょう 軽 症		じゅうしょう 重 症	
じゅうしょうど 重症度				
しょうじょう 症 状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、 こむら返り、大量の汗など		意識障害、けいれん、まっすぐ 歩けない、高体温など	
たいおう 対応	◎涼しい場所（風通しのよい日かげ、クーラーがきいた部屋など）へ移動する ◎衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送るなどして体を冷やす ◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する ◎意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ			

おうちの方へ

○日ざしが強くなってきました。熱中症予防のため、登下校時にも帽子（赤白帽可）の着用のご協力をお願いいたします。また、登下校時は、距離をとった上でマスクを外すよう指導しております。

○お子さんの下着（肌着）の着用にご協力をお願いします。また、汗をかいたら着替えができるよう、下着やＴシャツの着替えなどを持たせていただいてかまいません。必要であれば着替えるようにご家庭でも声かけをお願いします。



○7/4（月）～7/8（金）の5日間、朝食実態調査を行います。リーフレットへの保護者のコメントをお願いいたします。

水泳授業が始まりました



職員を対象に今年も芝川分署の方を講師に招き、救急救命講習を実施しました。安心・安全な水泳授業を行うことができるよう努めてまいります。保護者の皆様も、毎朝の健康観察のご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。

