



ほけんだより No.5



令和3年7月1日

にしほしょうがっこう ほけんしつ
西端小学校保健室

暑くてマスクが苦しい季節がまたやってきました。まだまだ感染症が心配ですが、いつも

の感染予防に加えて暑さ対策もしっかりしていきたいですね。

1学期も残り14日間です。熱中症に気をつけて暑い夏も元気に過ごしましょう。

つめ
冷たいアイスが
おいしい季節



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!



☺ 熱中症とは?

気温や湿度が高い日に、自分の体温をうまく調節できなくて起こる体の不調のことを熱中症といいます。

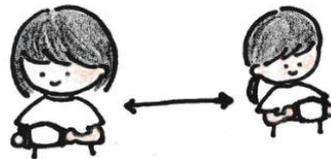
筋肉のけいれんや頭痛、吐き気などの症状が起こり、最悪の場合意識障害などの命にかかわる症状が出る

こともあります。特にマスクをしているとのどの渇きに気づきにくく、熱中症の危険性が高まります。

☺ 熱中症を予防しよう～感染症対策も忘れずに～

屋外で人と2メートル以上

離れているときはマスクを外しましょう



マスクを外せないときは…

- のどが渇く前に水分をとる
- 激しい運動などをしない

暑さを避けましょう

• エアコンを利用して室内の温度を管理

※ときどき窓を開けて換気しましょう

• 暑い日や時間帯は無理をしない

• 帽子をかぶり、涼しい服装をしましょう



こまめに水分補給をしましょう

• のどが渇いていなくても水分をとりましょう

• たくさん汗をかくときは塩分もとりましょう



日頃から体調管理をしましょう

• 毎日検温し、健康チェックカードに記入しましょう

• 規則正しい生活で体調を整えましょう

※体調が悪いときは家で体を休めましょう



急に暑くなったときや暑さに体が慣れていないときは要注意です!水分・塩分をしっかりとり無理のない範囲で活動しましょう。

☺ **熱中症かな?と思ったら...**

• 日陰や室内などの涼しいところで休む。

• 氷を当てたりうちわであおいだりして体を冷やす。

• 水分、塩分を補給する。(吐き気があるとき、自分で飲めないときは無理に飲まない)

• 回復しなければ病院を受診する。



夏の暑さを吹き飛ばそう週間

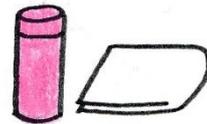
期間: 7月5日(月) ~ 7月9日(金)

◎1人1枚チェックシートを配付します。熱中症に気をつけて生活できたかどうかチェックしましょう。

① 1日に8回以上水分をとることができたか

放課ごとに1回くらいは水分をとると良いです。水筒を忘れずに!

※水筒の中身はお茶の他にスポーツドリンクも許可しています。



② 汗拭きタオルを持ってこることができたか

暑いと汗をたくさんかきます。タオルでこまめに汗を拭きましょう。ハンカチでもよいです。

③ 「早寝・早起き・朝ごはん」が全部守れたか

はじめに「早寝・早起き」の目標時刻を決めましょう。

寝る時刻、起きる時刻の目標を守り、朝ご飯を食べて体調を整えましょう。



◎1週間チェックが終わったらいくつ〇がついたか数えましょう。全部できたらはなまる🌸です。



おうちのかたへ

- 今年度の定期健康診断がすべて終了しました。すべての検診結果が記載された「定期健康診断の記録」を全員に配付します。なお、記載されている結果は学校での健康診断の結果であり、医療機関を受診された際の結果は反映されていません。ご承知おきください。
- 新型コロナウイルス感染症について、学校内での感染を防ぐためにも、同居のご家族の方(兄弟姉妹を含む)で発熱等の体調不良の症状がある場合や、新型コロナウイルス感染症の検査を受けられる方がみえる場合、児童本人が元気であっても、児童の登校については事前に学校へご相談ください。学校が休日の場合は休み明けにご連絡ください。
- 引き続き毎朝の検温、健康チェックカードの記入をお願いいたします。6月分よりチェック項目(6)が追加されましたので忘れずにご確認ください。