



ほけんだより

夏休み

令和3年7月21日
七重小学校 保健室

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけて

気温がグンとあがってきました。気をつけたいのが熱中症です。30度をこえるような気温が高い日は、外で遊ぶときに注意が必要です。熱中症がひどくなると、体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもあるので、十分に注意しないとけません。



体の中の熱を外ににがすことができなくなり、体の水分や塩分が失われていくことで起こります。

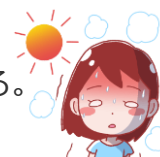


おうちの中でも注意が必要です。

★こんなときは注意★



- 汗をかかなくなる
- 呼吸が浅くなったり、早くなったりする。
- 肌が赤く、熱くなる。
- 水を飲むことができなくなる。
- 顔色が悪く（白く）なる。
- 手足がふるえる。



…など

ひとつでもこんな症状があったら注意です！



おうちの方へ

すべての健康診断が終わりました。通知が必要な人には、検査ごとにお知らせのお手紙を出しています。医療機関を受診し、学校での配慮が必要なときは、連絡帳などでお知らせください。

がっき けんき
2学期、元気に
あ
会いましょう



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

- こまめに水分をとりましょう。
「のどがかわいた」と感じる前に、少しずつ「水」を飲むように心がけましょう。
- 水分だけでなく塩分もとりましょう。
汗をかくと、体に必要な塩分も体の外に出ていってしまいます。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを飲むのもよいでしょう。ただし、飲みすぎはよくないですよ。
- 体調がよくないときはムリをしない。
熱中症は体が弱っているときに起こりやすいので、無理をしないことが大切です。つかれているときや寝不足のときは、ゆっくり休みましょうね。外出中に体調が悪くなったら、白かげなどのすずしい場所で休むようにしましょう。



ちか 近くに人がいないときは、マスクを外しても大丈夫です