

7月の保健目標

夏を健康にすごそう!

わたしのけんこうを持ち帰ります!

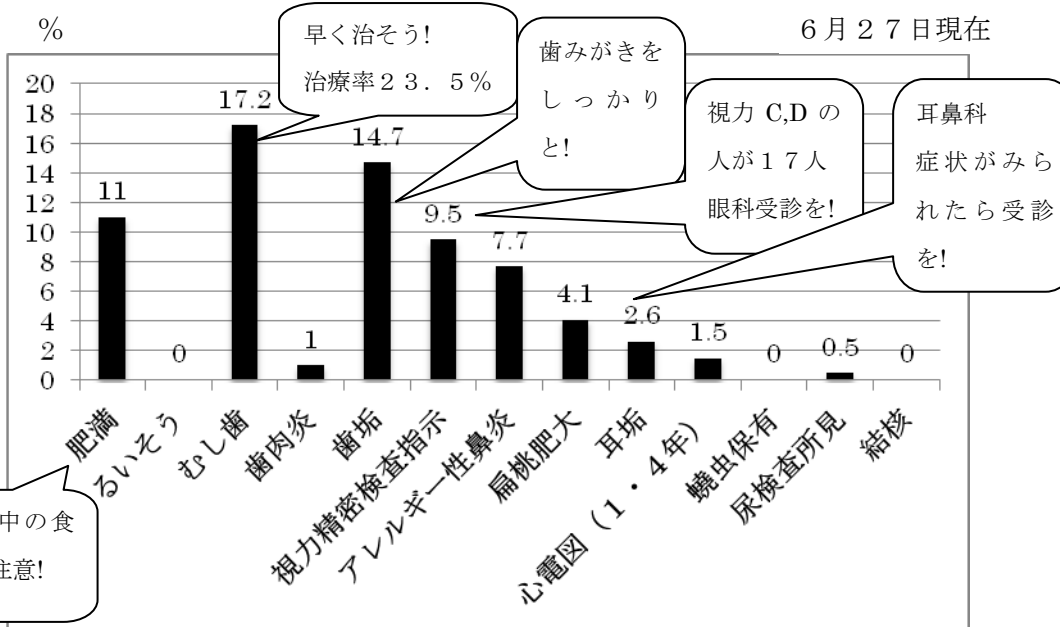
一学期におこなった定期健康診断の結果や発育のようすなどを記入した『わたしのけんこう』を持ち帰ります。検診の後、再検査や治療の必要な人には、すでに連絡していますが、まだ受診されていないかたは、ぜひこの長い夏休み中に、専門医の受診をお勧めします。

(※受診済みの印は6/27現在で押しています。)

見ていただきましたら、表面の保護者印のところに押印して

おりがえし学校にお返してください。

平成26年度 定期健康診断結果 全校のようす (%…受検者に対する割合) 6月27日現在



熱中症に注意!!

室内でもなります。

こんな時に要注意

- 急に暑くなったとき
- 蒸し暑いとき
- 風がないとき
- 強い日射しのとき

こんな人は要注意

- 体調の悪い人、けがをしている人
- 体力のない人
- 今までに熱中症になったことのある人

【熱けいれん】

汗が出すぎたときに水だけ補給すると、血中の塩分濃度が低下して、手足や腹筋のけいれんがおこる。

【熱疲労】

脱水で全身倦怠感・めまい・吐き気・おう吐・頭痛が起こる。体温はあまり上がらない。

【熱射病】

体温調節ができない。高体温・意識障害になる。死亡することもある。

応急処置 回復したあとも運動は中止、できるだけ病院へ

- ① 体を冷やす (涼しい所で、足を高くして寝かせ、体温を下げる。)
- ② 水分の補給 熱けいれん…0.9%食塩水 (1ℓの水に9gの塩) 熱疲労…0.2%食塩水かスポーツドリンク等 水分がとれないときはすぐ病院へ
- ③ 意識障害があるときはすぐ救急車をよぶ。

むし暑い日が続いています。朝から、みんな汗びっしりです。水で顔を洗うとすっきりしますよ。この時期、**あせ汗ふきとお茶**

(多めに)はぜ

つたいに忘れないでください。

熱中症にならないために

暑い日の運動 水分と休憩を上手にとろう

運動を始める 30分前にコップ1杯、

運動中も 30分に 1回の水分補給を。

「休みたい」と感じ始めたら、休憩をとろう。

事故を防いで楽しむために。

外に出るときは帽子をかぶろう。

のどが乾いてなくても運動前に水分補給を! のどが渴いたと感じたら、もう水分不足になっています。