

尾道市立西藤小学校 平成30年 7月20日 (No.5)

熱中症をふせごう!

保健給食委員会が熱中症について調べて、掲示物を 作りました。保健室前にあります。ぜひ見てください♪

グレぶりの学校なので、からだが暑さに慣れるまでは、注意が必要です。「自分は 大丈夫」と人ごとと思わないようにしましょう!



ねっちゅうしょう よほう 熱 中 症 は予防できます!

☑ 30分に1回は

日かげで休けいしよう 体温を下げることが できます。



☑こまめな

水分補給をしよう のどがかわいていな くても、飲みましょう



☑ ‰ミξξウ 服装に

。 気をつけよう

うす着で風通しのよいものを着ましょう。 ぼうしを必ずかぶり

はりひをゅ もしょう。



ねっちゅうしょう 熱 中 症 かも…と思ったら

1 まずは、すずしい場所へ

クーラーがきいた部屋の中や、質 通しのいい日かげへ移動します。

^v 冷やすのはこんなところ



2 からだを冷やそう

タオルに包んだ保冷剤などで体を冷やします。

ほれいざい 保冷剤がない!そんな時は…

自動販売機で買った冷たいの飲み物をあてたり、からだに水をかけて、うちわであおぐのもです。

3 水分・塩分をとろう

塩分をふくんだ冷たい飲み物 を飲み、体温を下げます。

こんな時は、無理に水分をとらない!

- 吐き気や、吐いてしまった場合
- 話しかけても反応がおかしい
- 話しかけても反応がない

(意識がない) - - -

すぐ周りの大人に すぐ周りの大人に た。 きゅうきゅうしゃ からせ、救急車をよぶ



◆熱中症対策をお願いします。

30度以上の暑い日が続き,熱中症による被害が全国で相次いでいます。ご家庭でも,以下の点に気を付けて,熱中症予防に努めてください。

①水分を多めに持たせましょう。

お子さんに応じた量を、いつもより多めに持たせてください。

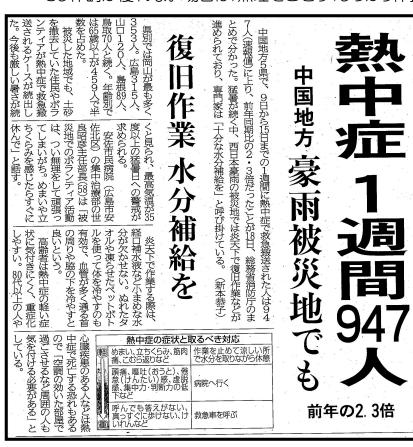
②生活リズムを整えましょう。

睡眠不足や朝食の欠食は熱中症の原因になります。

生活リズムを整え、暑さに慣れていないときは無理をさせないようにしまししょう。

3朝の健康観察をお願いします。

お子さんの様子を見られ,何か変わったことがありましたら,学校へ連絡お願いします。 もし体調が優れない場合は,無理をさせず,しっかり休養させましょう。



高体温

吐き気, 嘔吐

PIE

7月19日(木) 中国新聞より

◆健康の記録をお配いします。

4月からの発育測定の記録、健康診断の結果を載せています。7月の体重測定が終わった学年からお配りします。内容をご確認いただきましたら、**表紙に押印、またはサインをご記入の上、7月27日(金)**までに学校に提出してください。