

ほけんがっソウゾウ

令和2年7月1日
利府第三小学校
保健室

気温や湿度が暑い日には、教室でも冷房を使用するようになりました。暑さで頭が痛くなったり気持ち悪くなったりする人もいれば、体が冷えてお腹が痛くなったりだるくなったりする人も出てきています。暑さにも涼しさにも対応できるように1枚羽織るものを持たせていただければと思います。しっかり湯船につかることもおすすめです。



熱中症対策をしましょう

【毎日の生活で行う対策】



こまめな水分補給



バランスのよい食事



十分な睡眠

【外に出かける時の対策】



ぼうしをかぶる



涼しい場所で休けいをとる



飲みものを持ち歩く

【こんな症状があれば注意】



めまいや立ちくらみ



筋肉のけいれん



だるさや吐き気



汗をまったくかかない
または汗がひどい

体温が高い



【熱中症の応急処置】



涼しい場所へ移動して
安静にする



首筋・わき・
足の付け根を冷やす



水分・塩分を補給する



意識がなければ
救急車を呼ぶ

お知らせ

<7月の保健行事について>

○9・10日 尿検査二次検査

対象者には案内を配付します

○14~16日 メディアコントロールチャレンジ

詳細は来週のおたよりでお知らせします

<健康診断結果の配付について>

○発育測定⇒全員に配付

○視力・聴力検査⇒所見のあったお子さんに配付

7月末に配付の予定です