

# ほけんだより



令和6年 中央小学校 ほけんしつ

気温もあがり、いよいよ夏本番ですね！みなさんはどんな1学期になりましたか？いろいろな場面でみなさんの「笑顔やがんばり」をたくさんみることができました。夏休みは暑さとうまくつきあって、「こころ」も「からだ」も元気で、楽しい夏休みをすごしてください。



## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

## 水辺で遊ぶときはライフジャケットを

海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

**命を守るために…**

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。

車に乗ったらシートベルトをするように「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。

## 体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることです。冷房は高めの温度に設定しましょう。

## なつやすみもけんこうに!

- な** おしておこう 調子や具合のよくないところ
- つ** めたいもの あっさりしたものばかり食べてない？
- や** りすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて
- す** いぶんを こまめにとって 熱中症予防
- み** ださない 生活リズムはいつもどおりで

むし歯などは、この休みを使ってちようをすませよう。

一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

汗をいっぱいいたるときには塩分も一緒にとろう。

休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

## ☆保護者の方へ☆

すべての健診が無事に終了しました。

ご協力ありがとうございました



健康診断の結果、治療や検査が必要なお子様は、夏休み中に受診して下さい。治療や検査が済みましたら担任の先生へ診察結果の提出もお願いします。