

ほけんだより



令和元年
7月10日
阪南小学校
保健室

いよいよ夏本番。みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しさです。夏は楽しいこともたくさんありますが、思わぬ危険もたくさんあります。暑い季節を元気に過ごすために、危険について正しく知ってけがや病気を予防しましょう。

熱中症にならないために

この時期は熱中症になる危険が高くなっています。
自分でできる予防の方法を考えてみましょう。



汗をかく習慣をつけよう



十分な睡眠をとろう



日かけで休けいしよう



こまめな水分補給をしよう



体調の悪いときは運動をひかえよう



1日3食バランスよく食べよう

熱中症かな?と思ったら

気を付けていても、熱中症になってしまうこともあります。
そんな時はどのように行動すればよいでしょうか?



スポーツドリンクや経口補水液を飲む



涼しい場所で横になる



首・わきの下・足の付け根を冷やす



意識のない場合は救急車を呼ぶ

問題

屋外プールでも熱中症は起こる?
答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。

理由 その3

水中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。

プールでは忘れがちな水分補給をしっかりして、楽しいプール学習を。

去年と違う夏休みにしよう

なにか新しいことを始めよう

自由時間が増える夏休み。
やりたいことを探してみましょう。

やめるのはいつでもできるよ

何も続かないという人はこれを合言葉に。

かれたときは無理をしない

詰め込みすぎると、暑さと疲れでくたくたになってしまうかも。

きなものを増やそう

いろんなものに触れてお気に入りを見つけ、世界を広げましょう。

みんな会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を通してではなく直接会いに行きましょう。

おうちの方へ

一学期の間に実施した健康診断について、受診が必要と思われる児童には受診勧告の用紙をお配りしています。子どもたちの健康な学校生活のために、夏休みの間の受診・治療をよろしくお願ひいたします。また、今後の保健管理のため、必ず受診結果の報告をお願いします。

夏休みは治療のチャンス

