

7月のほけんだよ!

ながさきしりつたかしましやうちゆうがっこう ほけんしつ
長崎市立高島小中学校 保健室
れいわ ねん がつ にち
令和4年7月12日

7月の保健目標：夏を健康に過ごそう。

熱中症に気をつけよう!

その症状、熱中症かもしれません

めまい・顔のほてり

こむら返り

だるさ・吐き気

高体温



熱中症予防のポイント

早寝早起き朝ごはん

→しっかり睡眠をとろう。食事でエネルギー&塩分チャージ。

のどが渇く前に水分補給

→体が一度に吸収できるのは、コップ1杯分(250mlほど)です。コップ1杯分の水をこまめに飲もう。

暑い時は無理をしない

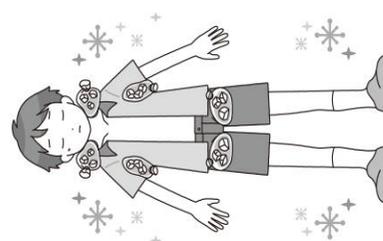
→暑いときは涼しい場所で過ごそう。運動をするときは、午前中などなるべく涼しい時間を選んで、30分に1回は休憩しよう。

熱中症の応急処置

1. 涼しい場所で横にさせる



2. 服をゆるめ、体を冷やす



※意識がない場合は救急車を呼ぶ



お家の方へ

今年度の児童生徒健康診断の全項目が終わりました。後日、「定期健康診断の記録」を配付します。お子さまの成長をご確認ください。

各健診の結果、専門医の受診をお勧めする児童生徒を対象に、お知らせプリントを配付しております。ぜひ夏休みを利用して受診していただければと思います。

あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症は大じょうぶ
- 夏は冷たいものが食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓チェックが多いほど夏バテリスクは**大!**

! 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

! エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

