



令和3年7月6日(火)
 亀山小学校 保健室
 No.4～熱中症に注意～

ねっちゅうしょうよぼう **熱中症予防** × コロナ **感染防止**

7月(7がつ)は気温(きおん)や湿度(しつど)も高く、体(からだ)が暑さ(あつ)に慣れていないため、熱中症(ねっちゅうしょう)になる人(ひと)が一番多(いちばんおほ)い時期(じき)とされています。マスク(まस्क)をつけていると気づ(き)かないうちに、熱中症(ねっちゅうしょう)のリスク(りすく)が高(あつ)まります。暑(あつ)さをさけること、こまめ(すいぶん)に水分(すいぶん)をとるなどの「熱中症(ねっちゅうしょう)予防(よぼう)」を願(ねが)います。



7月(7がつ)の保健(ほけん)目(もく)標(ひょう) ～夏(なつ)を元(げん)気(き)にすご(そ)う～



★熱中症(ねっちゅうしょう)をふせぐために、マスク(まस्क)をはず(はず)しまし(し)ましょ(う)



屋外(おくがい)で
人と2m以上
 離(はな)れてい(い)るとき

(厚生労働省(こうせいろうどうしょう)・環境省(かんきょうしょう))

昼休(ひるやすみ)み(み)や体(たい)育(いく)のあ(あ)とに、体(たい)調(ちょう)が悪(わる)くなる人(ひと)がふ(ふ)えてい(い)ます

気(き)温(おん)と湿(しつ)度(ど)が高(たか)い時(とき)は

特(とく)に注(ちゅう)意(い)しまし(し)ましょ(う)。



大(だい)量(りょう)に汗(あせ)をかいた時(とき)は、塩(えん)分(ぶん)
 もわ(わ)ずれ(れ)ず(ず)に

1日(いち)あたり(あたり)1.2L(リットル)自(め)安(やす)

1時(じ)間(かん)ご(ご)とにコ(こ)ップ(ぱ) 1杯(はい)



- すず(すず)しい場(ば)所(しょ)で休(やす)む
- 帽(ぼう)子(し)と飲(の)み物(もの)を持(も)っ(も)てい(い)き(き)ま(ま)し(し)ま(ま)しょ(う)。

のど(のど)がかわ(かわ)いてい(い)なく(なく)てもこま(こま)め(め)に水(みず)分(ぶん)を(を)と(と)り(り)ま(ま)し(し)ま(ま)しょ(う)

1日(いち)あたり(あたり)1.2リ(リ)ットル(とる)



なつやす ちりょう
夏休みは治療のチャンス！！

なつやす りょう じゅしん
夏休みを利用して、受診しましょう。

しか けんしん ば なつやす
歯科検診で「むし歯がある」人は、夏休みが
ちりょう
治療のチャンスです！学校があるときはなかなか
がっこう
病院へ行く時間がありません。2学期になると、
びょういん い じかん にがつき
また時間がなくて治療できないままに・・・。

じかん なつやす りょう
そうならないためにも、夏休みを利用して、
ちりょう
治療するようにしましょう。



じゅしんしゅうりょうご ちりょうほうこくしょ
◎受診終了後には、治療報告書を

がっこう ていしゆつ
学校へ提出してください！

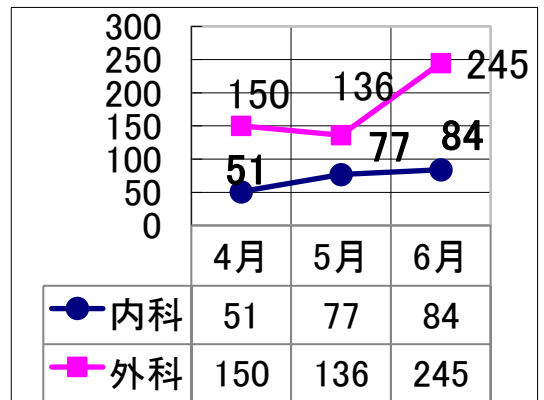
1学期の保健室

● 1学期に保健室来室数

ケガ（外科）：531人
病気（内科）：212人
合計：743人

● 保健室に来た理由

1位：すり傷
2位：頭痛
3位：腹痛



7月はまだ体が暑さになれていないため、頭痛や気分が悪い児童が増えています。

● 保健室に来室したおもな原因：「睡眠不足の人、朝ごはんを食べていない人」



保護者の皆様へ

～アタマジラミが発生しています～

集団生活を行う学校では、アタマジラミが流行することがあります。ご家庭で定期的に頭髪チェックをしていただき、子どもたちが楽しい学校生活を送ることができるようご協力をお願いします。

事故

に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところには、絶対に入ってははいけません。
- プールや海、川など、

子どもたちだけで行ってはいけません。

