

# ほけんだより 7月号

薩摩川内市立西山小学校保健室 平成24年7月17日



## ★夏休みまであと少し★

7月に入り、暑くなってきましたね。もう少しがんばったら夏休みです。

夏休みはたくさん楽しみなことがあると思いますが、健康・安全に気をつけて、

計画的にすごせるようにしましょう。



### 健康的な夏休みの過ごし方

お休みの間も 外出には、ぼうし・タオル・水とうをもつ

つめたいものや甘いジュースをとりすぎない

1日3食、きちんと食べる

クーラーの部屋にいないで体をうごかす

### ★保護者の皆様へ★

4月から行われていました定期健康診断が、眼科検診で終了しました。すべての結果を記入したものをお渡ししますので、ご覧ください。

また、治療を要する項目があった場合には、夏休み中に治療を済ませていただきますようお願いいたします。

# ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!

夏になると増えてくるのが「熱中症」。去年は、熱中症になり救急車で病院に運ばれた人が全国で約4万人いたそうです!

しっかりと予防をして、元気に夏を過ごしましょう!

## ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

出てくる症状で、危険度や処置が変わってきます。

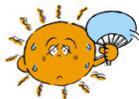
暑いところで、体調がわるくなったとき、体温が38度以上あったら、迷わずに救急車を呼んで病院に行きましょう。

体温が上がっています。涼しいところで、水分補給を

 <p>●顔が赤い</p>	 <p>●ひどく汗をかいている</p>	 <p>●ぐったりして元気がない</p>
--	--	---

かなり危険な状態です。救急車を呼んでください。

 <p>●顔や手足がとても熱い</p>	 <p>●全く汗をかいていない</p>	 <p>●呼びかけても反応しない</p>
--	--	---



こまめに水分を補給する

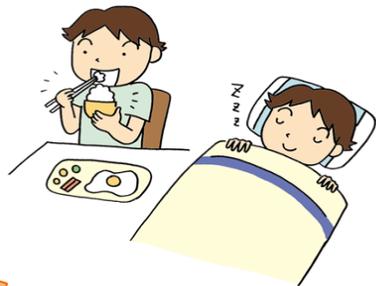


## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防

帽子や日傘で直射日光をさける



日頃から睡眠や栄養をとって体力をつける



## ねっちゅうしょう 熱中症になったら

涼しい日陰に寝かせる



衣服をゆるめる



スポーツドリンクなどで水分補給

