

ほけんだより

足立区立足立小学校

令和4年7月号

あつ 暑さに負けず、なつ 夏をのりこえよう！



6月のうちからとても暑くなってきましたね。暑さ指数が高くて、体育や校庭遊びができない日も増えてきました。自分の体を気にかけて、体調管理をしっかりしましょう。

ねっちゅうしょう「熱中症」って、なあに？

暑いところや、湿度の高いところにいるうちに、具合が悪くなってしまうことを熱中症といいます。めまい、頭痛、吐き気やおう吐、手足がしびれるなど、いろいろな症状があります。室内にいて運動をしていないときでも、熱中症になることがあります。ひどいときは、命のキケンがあることも。



ぐあい わる「具合が悪いな」と思ったら…

★涼しいところで休む ★水分をとる

★体を冷やす

※首・やわきの下・足の付け根を冷やしましょう



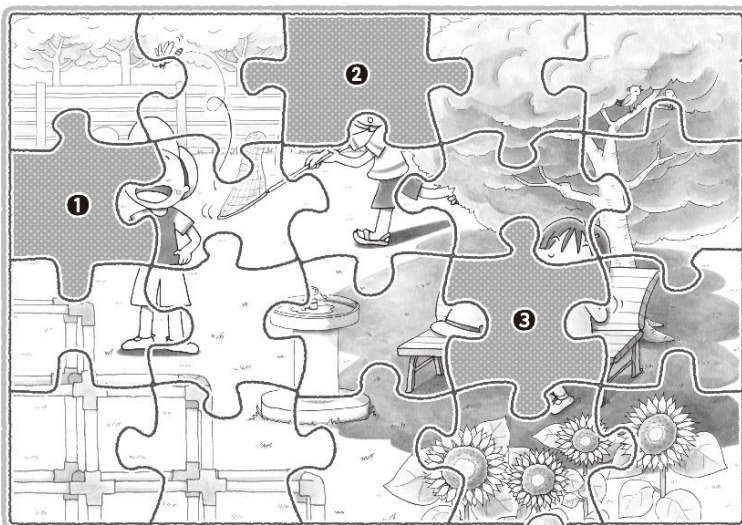
すいとう わす水筒を忘れないで！

毎日水筒を持ってきて、こまめに飲むようにしましょう。



熱中症対策 どれが正しい？

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな？ あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているの、ぼうしを外して。



こんな人は特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。

急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。



パズルのピースは、A.水分をとる B.ぼうしをかぶる C.涼しい場所へ移動 D.休む E.冷たい飲み物を飲む

熱中症を予防するには、生活リズムを整えることも大切です。

寝不足の人、ごはんをしっかり食べていない人、かぜぎみの人は、熱中症になりやすいです…！

自分の生活を見直しましょう！

6月^{がつ}から水泳^{すいえい}学習^{がくしゅう}も始^{はじ}まりましたね。プー^{はい}ルに入るときは、次^{つぎ}のことに気^きを付^つけましょう！

プー^{まえ}ルの前^{かくにん}に確認^{かくにん}しよう！

★朝^{あさ}から体^{たい}調^{ちよう}をチェッ^{チェック}ク！

体^{たい}調^{ちよう}がいつもと違^{ちが}うときは無理^{むり}せずお休^{やす}みをしてください。



★つめ^{みじか}を短^{みじか}くしておこう！

自^じ分^{ぶん}や友^{とも}達^{だち}の体^{からだ}を傷^{きず}つけてしまうことがあります。

のびていたら切^きりましょう。

★ジュークジュークした傷^{きず}（かさぶたになっ^{きず}ていない傷^{しゅっけつ}）や出^{はい}血^{けつ}があるときは、入^{はい}れませ^ん。

絆^{ばん}創^{そう}膏^{こう}を貼^はっている場^{ばあ}合^いも入^{はい}れませ^ん。傷^{きず}口^{かわ}が乾^{かわ}いてかさぶたになっ^{ばあ}ている場^い合^いは入^{はい}れます。

そのときは絆^{ばん}創^{そう}膏^{こう}をはがして入^{はい}ります。

保^ほ護^ご者^{しや}の皆^{みな}様^{さま}へ



水^{すい}泳^{えい}学^{がく}習^{しゅう}について

暑^{あつ}さ指^さ数^{すう}が高^{たか}い日^ひが続^{つづ}き、プー^{はい}ルに入^{はい}れな^い日^ひも増^ふえてきま^した。入^{はい}るこ^とがで^きる日^ひは、上^{じやう}記^きにつ^いてお子^こさま^と一^{いっ}緒^{しょ}にご確^{かく}認^{にん}くだ^さい。

健^{けん}康^{かう}診^{しん}断^{だん}のあ^ののケ^あア^あを^をお願^{ねが}い^いし^ます

各^{かく}検^{けん}診^{しん}の日^ひに欠^け席^{せき}した児^こ童^{どう}に^は、個^こ別^{べつ}で^お手^て紙^しを出^でして^いま^す。学^{がく}校^{こう}医^いま^たは医^い療^{りょう}機^き関^{かん}で検^{けん}診^{しん}を^受け、「受^う診^{しん}結^{けつ}果^{くわ}報^{ほう}告^こ書^{しよ}」（歯^は科^かは歯^は式^{しき}の結^{けつ}果^{くわ}用^{よう}紙^し）を^ご提^{てい}出^だく^ださ^い。

健^{けん}診^{しん}結^{けつ}果^{くわ}に^より、受^う診^{しん}の勧^{かん}め^めが^あった場^{ばあ}合^いは、お早^{はや}め^に受^う診^{しん}を^お願^{ねが}い^いた^しま^す。こ^の場^{ばあ}合^いも、「受^う診^{しん}結^{けつ}果^{くわ}報^{ほう}告^こ書^{しよ}」や「学^{がく}校^{こう}生^{せい}活^{くわつ}管^{かん}理^り指^さ導^{どう}表^{へい}」の^ご提^{てい}出^だを^お願^{ねが}い^いし^ます。

す^でに主^{しゆ}治^ち医^いの管^{かん}理^りが^ある場^{ばあ}合^いは、保^ほ護^ご者^{しや}の^{かた}が簡^{かん}単^{たん}にご記^き入^{にゅう}い^ただ^いて^構い^ませ^ん。

