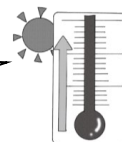


毎日暑いが続いています。これからは日差しがいつそう強く、まぶしくなります。体調管理に気を付け、元気に過ごしましょう。

熱中症を予防しよう

熱中症の原因と症状・対応

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった時は要注意です。



熱失神 (失神する)

皮ふの血管の拡張による血圧低下、脳の血流が減少することで起こる



⇒水分補給しよう!

熱けいれん (手足のけいれん、痛み)

水だけの補給をしていて血液の塩分濃度が低下することで起こる



⇒水分・塩分不足・水分補給しよう

熱疲労 (倦怠感・おう吐・頭痛)

大量の汗に水分追い付かず、脱水状態になることで起こる



⇒冷却・水分補給をしよう!

熱射病 (応答がにぶい、言動がおかしいなどの意識障害)

体温上昇で中枢神経が異常を来す



⇒冷却・水分補給・酸素吸入などをしよう! 重症の場合は救急車を呼ぼう!

<熱中症対策×汗×塩>



- ① のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。



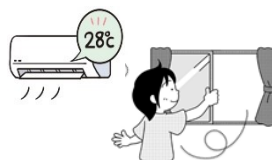
1日当たり 1.2ℓが目安。
(500 mlのペットボトル 2.5本分)

- ③ 汗をかいたら、清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。また、こまめに水分補給を心がけましょう。



体育の時間や部活動で運動をする時は、着替えの準備も大切です。

- ② エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。冷やしすぎはNG!



・窓やドアなど2か所を開ける。
・扇風機や換気扇と一緒に使う。

- ④ 暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。



・規則正しい生活習慣を心がける。
・適度な運動をして汗をかく。

定期健康診断の結果から

夏休みの計画に受診予定を入れよう

	治療カードを渡した人	治療の済んだ人
むし歯や歯ぐき等の病気	114名	12名
目の病気や低視力	148名	42名
耳・鼻・のどの病気	34名	11名
内科(運動器)・尿検査等	136名	38名

(令和7年7月1日現在)

保護者の方へ

健康診断の結果、受診の必要なお子さんには、その都度、治療カードをお渡ししています。ご家庭で確認され、受診をお願いします。

結果について不明な点や疑問がありましたら、保健室へお知らせください。