

ほけんだより

平成29年7月20日
NO.4
鈴谷小学校保健室

7月のほけん目標
暑さに負けないようにしよう

いよいよ夏休みです。梅雨明け前後のこの時期は、まだ暑さに体が慣れていないため、熱中症に要注意です。

予防のポイントは、「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」「暑い時間の外出を避ける」等です。また、予防とともに、暑さに負けない体を作ること大切です。夏を元気にすごすために、早寝早起きをする、3度の食事をきちんと食べるなど、正しい生活習慣を心がけてすごすようにしましょう。



夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

夏休みの間に治療を済ませましょう

普段は学校や習い事で忙しく、病院に行く時間が取れないご家庭もあるかと思いますが、この機会に受診し、元気に新学期を迎えましょう。学校での定期健康診断は、スクリーニング（ふるいわけ）です。集団検診のため、疑いを含めてチェックしています。受診の結果、「異常なし」といわれることもあります。ご了承ください。早期発見・早期治療の御協力をよろしくお願いいたします。

夏休みは治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましょう。

熱中症対応フローチャート

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

質問をしてみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- いま何をしている？

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ

