



令和5年7月  
東紀州くろしお学園  
ほけんしつ

暑さがだんだんきびしくなってきました。この時季に注意が必要なのは「熱中症」です。暑いときに激しい運動をしたり、暑い場所に長い時間いたりすることで、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、熱が上がってきたりするものです。熱中症にならないための方法を知り、普段から気をつけて過ごしましょう。

7月の保健目標    あつさに負けず元気にすごそう

## 熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で  
体調管理



水分はこまめに、  
回数を多めにこする



運動するときは  
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに  
運動しない

寝不足や体調がわるいとき、朝ごはんを食べていないときは熱中症になりやすいです。早く寝て体調をととのえて、朝ごはんを食べて登校しましょう。

また、マスクをしていることで、体のなかに熱がこもりやすくなったり、マスクの中の湿度が上がってのどのかわきを感じにくくなったりします。熱中症にならないために、こまめに水分をとってくださいね。



### 熱中症かも! ?と思ったら・自分でできる3ステップ

- 1 涼しい場所へ移動しましょう(日かげ、クーラーの効いた部屋など)
- 2 水分をとりましょう
- 3 体を冷やそう(うちわであおぐ、首やわきを氷で冷やすなど)

# ねつ ちゆう しょう 熱中症

## じゆう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゆうとうしょう 中等症	じゆうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、 ようす みまも 様子を見守る</p>	<p>ずつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ るさ、判断力の低下</p>  <p>じりき みす の 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>いしき う こた 意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>じゆうしょうど 重症度にかかわらず、 すず ばしょ ね 涼しい場所に寝かせて からだ ひ 体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。</p>		

《保護者の方へ》

4月より続いていた健康診断が終了しました。保護者の方々には、事前調査等、ご協力をいただきありがとうございました。

### 全員に通知したもの

◎身体測定 ◎視力検査 ◎歯科検診

### 所見のあった児童のみ通知したもの

◎聴力検査 ◎内科検診 ◎運動器検診 ◎心臓検診  
◎眼科検診 ◎耳鼻科検診 ◎尿検査

※通知がなかった場合は、「異常なし」です。

健康診断で所見があった場合は早めに医療機関で受診してください。  
治療が終わりましたら、結果通知にあります報告書の提出もお願いします。