

えがお



R2.7.10

佐久間小 保健室



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！！

ねっちゅうしょう ○熱中症とは？

こうおんたしつ かんきょう たいない すいぶん えんぶん たいおんちょうせつ
高温多湿の環境で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節がうまくできなくなってしまうときに起こります。

ねっちゅうしょう しょうじょう ○熱中症の症状は？

- ① めまい、立ちくらみ、筋肉痛、手足のしびれ
- ② 頭痛、吐き気、体に力が入らない
- ③ けいれん、意識がない（はっきりしない）



ねっちゅうしょう ○熱中症になりやすいときは？

きしょうじょうけん 気象条件

- 暑くなり始めの時期
- 急に暑くなった日
- 熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



からだの調子

- 睡眠不足のとき
- 食事をきちんととっていないとき
- かぜや下痢のあと



かんきょう 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 日ざしが強い
- 風が弱い



ねっちゅうしょう ○熱中症かな？と思ったら…



すいぶん えんぶん
★水分・塩分をとる



すず ばしょ
★涼しい場所へ移動する



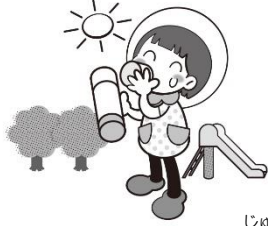
くび あし
★首やわき、足のつけ根を冷やす



いしき
★意識がなければ救急車を呼ぶ

ねっちゅうしょう よぼう ○熱中症を予防するには？

○こまめな水分補給



○ぼうしをかぶる



○涼しい場所で休む



○十分な睡眠



○バランスよく食べる

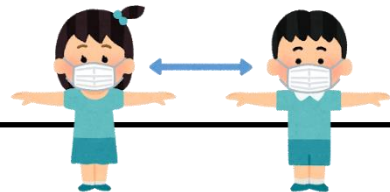


○マスクの着用について

「感染症」と「熱中症」を予防するため、①～⑤の場合は外しても良いとします。
また、予防のためマスクを着用したい場合は、無理して外す必要はありません。

- ① 登下校中
- ② 外での学習や運動、遊び
- ③ 体育の学習
- ④ 息苦しさを感ずる
- ⑤ 室内の気温が高く蒸し暑さを感じる

密にならないように
人との距離を空けましょう。



○定期健康診断について

新型コロナウイルス感染症予防のため延期していた定期健康診断の日程が決まりました。健康診断まで日数が長くあります。何か心配なこと等がありましたら、保健室まで御連絡ください。

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| 身体測定、聴力検査 | 7月14日(火) |
| 尿検査 | 1次:9月2日(水) 2次:9月16日(水) |
| 眼科検診 | 10月28日(水) |
| 内科検診、歯科検診、耳鼻科検診(1・4年) | 10月29日(木) |