

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

6月

令和元年6月10日
第 3 号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

ほっとけんしつ

これから雨の日が多くなります

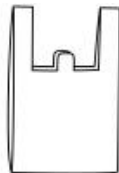


5月の後半には、30度を超える暑い日がありました。外で元気に遊んでいる人も多かったですが、保健室では、体が暑さに慣れず具合の悪い人が多かったです。

6月の梅雨の時期は、雨の日が多くなり、外に遊びにいけないので気分がふさぎ込んでしまうときもあるでしょうね。でも、ちょっと目線を変えて、雨だからできるお部屋での楽しい過ごし方考えてみましょう。例えば、本を読んだり、お友達とゆっくりおしゃべりをしたりするのもいいですね。昼間と朝夕で気温の差が激しい時季なので体調をしっかりと整えましょう。

雨にぬれても これで大丈夫

- ビニール袋
・・・ぬれたものを入れる。
- タオル
・・・ぬれたところをふける。
- 靴下
・・・雨の日は靴下がびしょびしょ。
- 体操着
・・・全身がぬれてしまっても
着替えてしまえばすっきり。



雨の日にあると
便利なものは
これだ!!



水泳学習が始まります

安全で楽しい水泳学習を行うために、「プールカード」にハンコを押す前に・・・

保護者の方による健康チェックをお願いします。

- ☐ 顔色は、悪くないか。
- ☐ 睡眠不足ではないか。
- ☐ 朝ごはんをしっかりと食べられたか。
- ☐ 目の充血、鼻水、のどの痛みはないか。
- ☐ 下痢をしていないか。

- ☐ ジュクジュクした傷はないか。
- ☐ 熱がないか。
- ☐ 排便はあるか。



熱中症に気をつけましょう

《熱中症とは》

高温多湿な環境で体内の水分や塩分などのバランスが崩れてしまうのが「熱中症」です。症状や対処の仕方を覚えておきましょう。

	症状	対処法
軽度熱中症	<ul style="list-style-type: none">めまい 立ちくらみ足の筋肉がつる大量に汗がでる	<ul style="list-style-type: none">涼しい場所に移動する水分・塩分をとるぬれタオルで体を冷やす頭を低くして寝かせる (首・脇の下・足の付け根を冷やす)
中等度熱中症	<ul style="list-style-type: none">頭痛吐き気、おう吐体がぐったりする	<ul style="list-style-type: none">自力で水分がとれないとき、休養しても改善しない時はすぐに病院に行きましょう。
重度熱中症	<ul style="list-style-type: none">まっすぐに歩けないけいれんしている体温が高い	<ul style="list-style-type: none">すぐに救急車を呼ぶ



熱中症予防 5 箇条

もうすぐ
あつ〜い夏がやってくる！

①環境をチェックしよう！

気温をチェックしましょう。暑い日は、エアコンを利用して快適に過ごしましょう。

②活動前は水分補給をしよう！

外に出る前や体育館での運動の前には水分を補給するようにしましょう。

③活動中の休憩と水分補給をしよう！

30分から1時間に1回は休憩をとりましょう。外では木陰にはいたり、うちわであおいだりして体を冷やしましょう。

④無理をしないようにしよう！

体調が優れないときには、無理をせず、ゆっくり休むようにしましょう。

⑤規則正しい生活をしよう！

十分な睡眠、3食しっかり食べて体を日頃からきたえておきましょう、

やってみよう 水分チェック



親指を「ぎゅっ」と押してみましょ。そのあと、指をはなして3秒待ちます。指の色が戻らなかったら水分不足です。指には、細い血管がたくさんありますので指を押すことで血流を止めます。指をはなすと血流が戻ります。血流の流れが悪いのは水分が足りていないということです。

