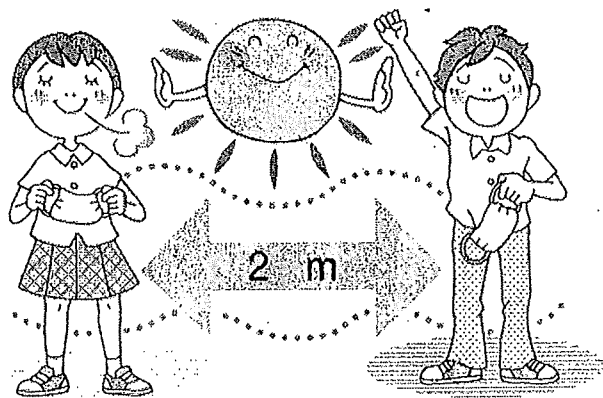
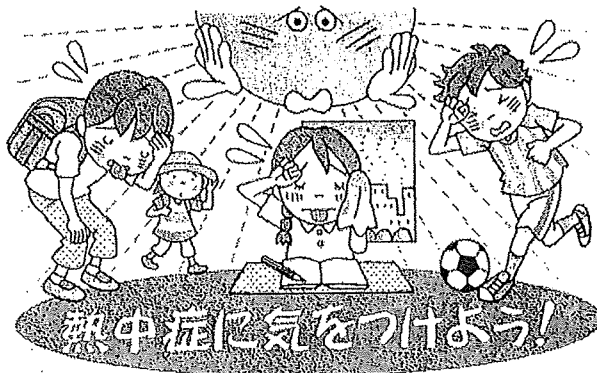


7月のほけんどり

京丹後市立丹後小学校 保健室 令和4年7月20日(水)

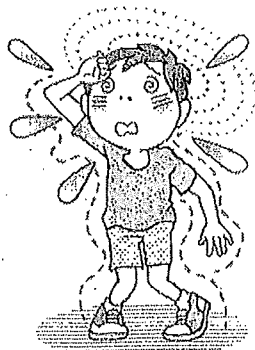
短い梅雨が6月に草花に明け、早くから熱中症の心配と合わせて新型コロナウイルス対策を同時にしなければならなかった6、7月でした。新型コロナウイルスの感染力がとても強く6月末から京丹後市内では出席停止や学級閉鎖が相次ぎました。丹後小では6月最終週から7月の1週目がピークで少しずつみんながそろってきました。夏休みも引き続き、熱中症予防第1に、コロナ感染対策を続けましょう。



2mの距離がとれるなら屋外では、マスクを外してもよいですよ。でも、つい友達といっしょにいると楽しくなって近距離での会話になりがち。屋内ではエアコンをつけてマスクをつけて過ごしましょう。

熱中症で救急搬送の件数もとても多いです。重症化すると意識をなくし、命を落とすこともある危険な熱中症。無理は禁物です。

その症状、熱中症かもしれません!!



めまい、顔のほてり



こむらがえり
(あしがつる)

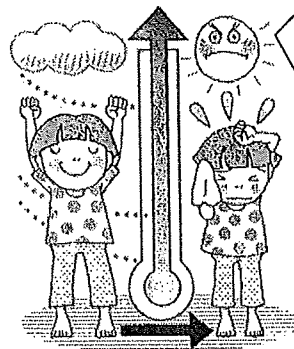
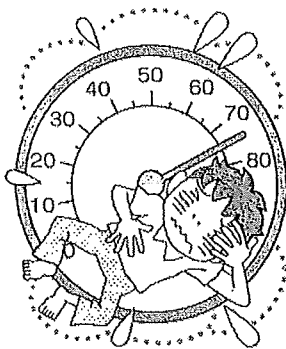
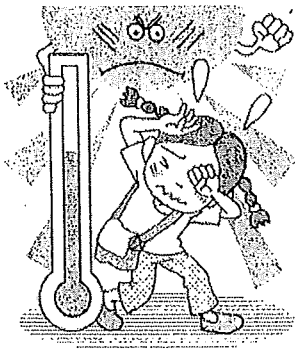


だるさ、吐き気



高体温

熱中症が起これやすい日はこんな日 要注意！！



気温の高い時間帯(12時～14時)は外に出ない。またスポーツの大会等では木陰を利用する等、決して無理せず積極的に休養をとるようにしましょう。

日差しが強い日

湿度が高い日

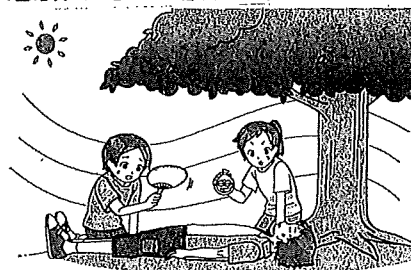
急に暑くなった日

熱中症予防のポイント☆

- のどが渇いてなくても水分補給をする
- 塩分をとる
- ぼうしをかぶる
- 睡眠をしっかり取る
- 栄養バランスのよい食事をする
- 黒より白のゆったりした服を着る
- エアコン、保冷剤を活用する。

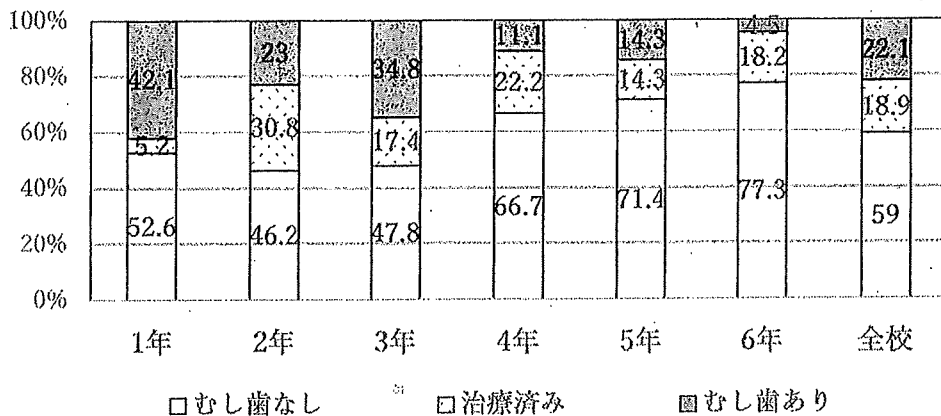
もしも熱中症になったら・・・

- 涼しい場所で横にさせる
- 服をゆるめ、からだを冷やす
- 意識がない場合は、救急車をよぶ。



～歯科検診結果～

歯科健診結果



低学年ほど、むし歯ありの人が多かったです。

「健康の記録」

自分の成長を確かめてみましょう。
又、治療が必要だった人は、夏休みを利用して受診しましょう。