



令和6年7月16日(火)
精華町立山田荘小学校
保健室

おうちのかたといっしょにみましょう

もうすぐ夏休みが始まります！涼しい時間に外で遊ぶ、スポーツをして体を動かす、おうちの人とゆっくりお話を^{はなし}をする、本を読むなど、いろいろな過ごし方で夏休みを楽しんでください。まだまだ暑い日は続きます、感染症だけでなく、熱中症にも十分に気をつけましょう。始業式に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



げんき ^すを元気に過ごそう！



なつ 夏バテ...
なつ 夏かせ...
ねっちゅうしょう 熱中症...

すいみん 睡眠をしっかりとろう



しっかり寝て、
だいたいよくかいふく
体力回復！

ふろ お風呂につかりよう

からだを温めて
血の流れを良くします。
リラックス効果も！



れいぼう 冷房も上手に使おう

暑さに慣れることも大事
ですが、暑い日は家の中でも熱中症になります！



28度



しょく 3食しっかりと食べよう

夏は失うビタミンの量も多
くなります。しっかりと食べて
栄養を摂りましょう。

冷たいものの食べすぎは、
胃腸の働きをわるくするた
め注意！



すいぶん ほ ぎゅう 水分補給を忘れずに

「のどが渇いた」と感じる前
に、こまめにとりましょう。
汗をたくさんかいたときは、
塩分も一緒にとりましょう。



ジュースはお砂糖が
いっぱい！飲みすぎ注意！



出かけるときは
帽子をかぶろう

帽子の有る無しで、

5~10℃ほど頭の温度
に差が出るそうです。

ねっちゅうしょう

熱中症クイズ！



これは、何でしょう！1~3の中からえらびましょう！

- ① 声の大きさをはかるもの
- ② 熱中症になった人の体温をはかるもの
- ③ 熱中症の危険度をはかるもの

こたえ



裏面あります

熱中症の危険度は、「気温」だけでなく、「風の強さ」や「湿度（空気の中にある水の量）」「日差し（太陽の光）」の強さなどで決まります。写真の機械は、それらを合わせて熱中症の危険度を示す「暑さ指数（WBGT）」を計るものです。山田荘小学校でも、廊下に暑さ指数を計って掲示しています。

熱中症のレベル

体育や休み時間の前に必ず確認しよう！

暑さ指数(WBGT) 21℃未満	暑さ指数(WBGT) 21～25℃	暑さ指数(WBGT) 25～28℃	暑さ指数(WBGT) 28～31℃	暑さ指数(WBGT) 31℃以上
ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
安全でも、水分とほ うしはわずれずに	水分をとりながら気を つけて活動しよう	こまめに休みながら 活動しよう	激しい運動は禁止	運動は禁止

熱中症になったらどうしたらいいの・・・？

涼しい場所に移動する



風通しのよい日陰や涼しい室内に
運んで寝かせ、服をゆるめます。

体を冷やす



ぬれタオルで体を拭き、うちわや
扇風機の風を当てて体にこもっ
た熱を逃がします。

水分を少しずつ与える



様子を見ながら麦茶やスポーツド
リンクなどを一口ずつ与えます。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして
意識がないときは救急車を呼びます。



保護者の皆様へ

○● ご協力ありがとうございます ●○

4月から6月にかけて行ってきた定期健康診断結果をお知らせした後、治療済み報告用紙が学校へ戻ってきています。お忙しい中、時間をやりくりしていただき、素早いご対応をありがとうございます。引き続き夏休みの機会を利用して、むし歯等の治療をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

