

那須特別支援学校 保健室 R5.7.3

ジメジメとした梅雨から、日に日に本格的な暑さになってきました。暑いときこそ、水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは、熱中症のリスクを高めます。日ごろから生活習慣をととのえ、水分補給を忘れず過ごしましょう。 急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう!

77

7月20日(木)第1学期終業式



連絡

7月10日(月)に定期健康診断結果を記入した「けんこうのきろく」を配付します。お手数ですが、7月14日(金)までに学校へお戻しください。押的不要です。



1 学期で定期健康診断が終ってしました。保護者等の管様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

健康診断で所覚のあった人には、受診のお勧めを配付しました。 复保みは病院を受診するチャンスです。 病院を受診して、結果を学校に提出してください。 (受診の結果「異常なし」となることもあります。)

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねっちゅうしょう



基本は無理をしない。 のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下

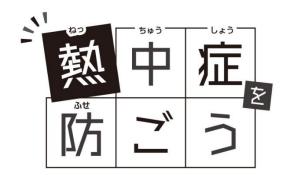


アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

れいぼうびょう



冷房のタイマーを上手に かつよう 活用して冷えすぎに注意!



熱中症とは、高い気温や湿度の環境下にいたとき・いたあとに、体温や体内の水分・塩分のバランスを調節することができなくなることで起こる病気のことです。 放っておくと 命に関わるため、 学防することが大切です。

ねっちゅうしょう 熱 中 症になったとき…

軽症



水分・塩分をとらせ、 ようす。 様子を見守る

中等症



重症

意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作



・ ただちに119番

重症度にかかわらず、 動症度にかかわらず、 対対 しい場所に寝かせて からた ひ 体を冷やします。



こ もし体調不良の子がいたら、 こ すぐに大人に知らせましょう。



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとる



^{えいよう} 栄養バランスの よい食事をとる



すいぶんほきゅう 水分補給をする



^{ぼうし}帽子をかぶる



かる うんどう あせ 軽い運動で汗をかく

手足口病

ロの中や手足に発疹が 出る。熱が出ることも。



\$°. +. ° \$°. +. ° \$°. +. ° \$°. *.

ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さ な水疱がたくさんできる。



. gも手洗いで感染症予防!

咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、**曽**が充血したり、涙が出たりする。



