

ほけんだより 7月

保健室 2020年 7月 1日発行

7月の保健目標

夏の健康生活に心がけよう

【今月の保健安全行事】


- 1日(水) 内科検診 13:00~
- 7日(火) 歯科検診 9:00~
- 9日(木) 交通安全教室
- 14日(火) 清潔検査

※尿検査と心電図検査(1年生)は、2学期に延期になりました。日程は未定です。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがり



声をかけてみよう

ここはどこ? 今なにをしているかわかる?

名前は何?



意識がない/返答がおかしい

意識がある

先生を呼ぶ


「だれ」が「どこ」で「どんなようす」

先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおく、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)



水分を補給する



つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ

気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる?

症状はよくなった?

はい

はい

いいえ

いいえ

はい

はい

はい

はい

はい

はい

はい

はい

はい

はい

そのまま安静にして十分に休めます


回復したら、先生に言ってお家に帰ります

病院へ




熱中症 どうすれば防げる?

- こまめな水分補給
 - のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休憩
 - 体温を下げるために休む
- 服装に気をつける
 - 薄着で風通しのよいものを。帽子も大切





健康手帳について

14日の清潔検査が終わった後に、一度持ち帰ります。

P.3 健康診断
P.35~40 清潔しらべ

ご確認後、押印をお願いします。
学校への提出は、7月22日(水)まで。

暑い夏が近づいてきました! 水分が必要な季節ですが、飲み物の中には砂糖がたくさん入っているものがあります。

その砂糖をとりすぎると・・・

- ① イライラしやすい
 - ② ふとりやすい
 - ③ 病気になりやすい
 - ④ 歯や骨が弱くなる
- など、体に良くないことが起こってきます。清涼飲料水には多くの砂糖が入っているので、飲みすぎには十分に気をつけましょう。

種類	500ml 中の砂糖の量
炭酸飲料	約 55 グラム
スポーツ飲料	約 34 グラム
果汁系飲料	約 56 グラム

