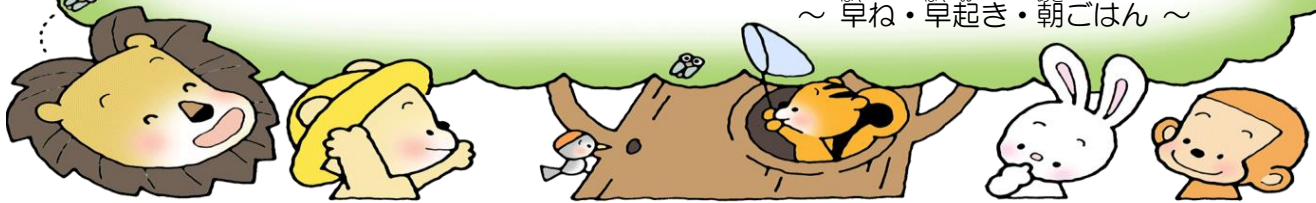


ほけんだより

令和4年 7月
おおさわしょうがっこう ほけんしつ
大沢小学校 保健室

～ はや はや おお あさ
～ 早ね・早起き・朝ごはん ～



7月の保健目標

暑さに負けない体をつくろう

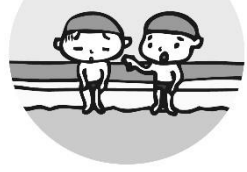
そら あお なつ かがや ま
空の青さが夏らしく 輝きを増してきました。いよいよ夏本番です。

あつ さで 食欲がなくなっている人はいませんか？食事のバランスがくずれると、体力が低下し、
ねっ 中 症のリスクも高くなります。冷たい食べ物ばかりでなく、たとえば野菜たっぷりのみそ汁やスー
プなど、あたたかいものをとることも大切です。体温が上がると、つかれにくい体にもつながります。
体力をつけて、元気に過ごしましょう。

プールの約束・みんなの「安全」のために

毎朝、検温カードの確認をお願いします。

- × プールサイドを走らない
- × プールに飛びこまない
- × はしゃがない・ふざけない
- × むりをしない



自分や友達をきずつけないために…「手と足のつめを切っておく」
具合が悪くならないように…「前の日は早めに寝る」「朝ごはんを食べる」



夏に注意したいひふトラブル

虫さされ



さされないために

- ・ 白い服を着る。(黒い色に寄ってきやすいため)
- ・ 虫が多いところでは肌をできるだけ出さない。

さされてしまったら

- ・ 洗い流す
- ・ 冷やす
- ・ かゆみ止めなどをぬる



あせも

- ・ あせはこまめにふく。
- ※特に、首回り、関節の内側、ズボンや下着でしめつけられるところなど

- ・ しめつけの少ない服、風通しのよい服を着る。



とびひ

手を介して、水ぶくれが全身に広がる。とびひの原因になる「きん」は、特に鼻の穴の中にたくさんいる。

- ・ 鼻の穴をさわった指で、虫さされやあせもをかかない。



ねっちゅうしょう しょうじょう おうきゅうてあて
○熱中症の症状と応急手当

軽い

めまい
たちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい



重

意識がない
けいれん
体温が高い
まっすぐ歩けない
全く汗をかいてない
呼びかけても反応しない

1. すずしい所へひなんする

風通しのよい所

クーラーのきいた部屋

2. 衣服をぬがせて、体を冷やす



水で冷やす



ぬれタオルを当ててあおぐ

氷などで

首筋・わきの下

足の付け根など太い

血管がある所を冷やす

3. 水分と塩分を補給する



経口補水液やスポーツドリンク、
食塩水を補給する。

自力で水分をとることが

できない場合は、すぐに

医療機関へ行きます。

119番

救急車を

呼ぶ

待つ間に

応急処置を！



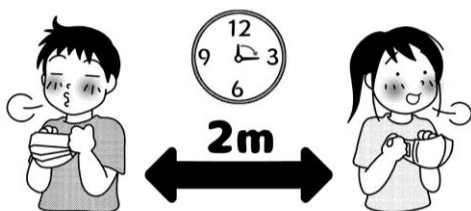
あつ きせつ かんせんしょう ねっちゅうしょうたいさく
暑い季節の感染症・熱中症対策



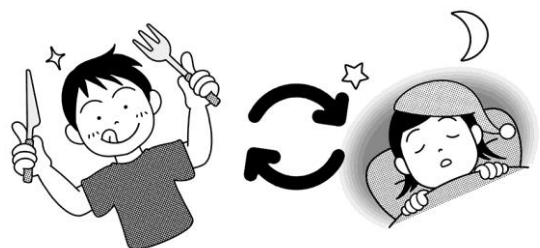
マスクでうるおっているとかんちがいせずに、
こまめに水分補給することが大切です。



エアコンはとめずに、こまめに
換気をしましょう。



登校時や体育の授業、外遊びなどでは、
マスク着用の必要はありません。その
際は、人と距離をとるようにします。



しっかり食べて、寝て、体力を
つけましょう。