

ほけんだより

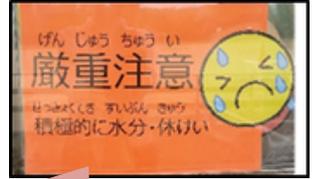
はれときどきほけんしつ

がつ むくひょう
7月のほけん目標

なつ
夏をけんこうに
すごそう

きょう あんぜん あそ 今日安全に遊べるかな

7月になって、暑さもうんときびしくなってきました。このマーク知っていますか。これは、熱中症の危険度をお知らせするものです。下足室のろうかと保健室の運動場側のドアにあります。



うんどう ちゅうし 「運動中止」は外で遊べません。

うえのマークになると、運動(外遊び)中止の一步手前です。運動していてちょっとしんどいかもと思ったらすぐに教室にもどりましょう。

ねつ ちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防の ポイント

ひ こんな日はなりやすい

きゅう あつ ひ 急に暑くなった日



しつど たか ひ 湿度の高い日



ひざ つよ ひ 日差しが強い日



きおん たか ひ 気温の高い日



かぜ ひ 風のない日



ねつ ちゅうしょう 熱中症にならないために どうしたらいいかな

こたえのなかには、どんな言葉が入るかな

よ 夜ふかしせずに たくさん ①

こまめに ② をとる

あせ 汗をたくさんかいた ときは ③ も わすれずにとる。

3度の ④ を きちんととる。



ときどき ⑤ で 休けいする

そとで 外に出るときは ⑥ をかぶる



こたえは、裏面にあるよ。

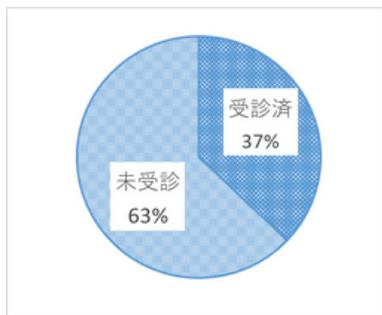


「定期健康診断の記録」をお返しします

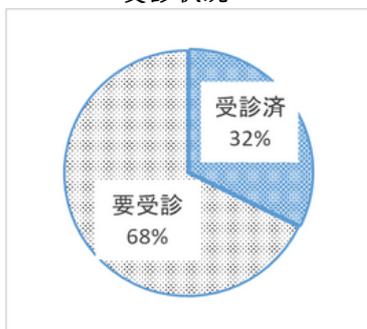
1学期中に行いました健康診断の結果一覧をお返しします。こちらは学校での結果を一覧にしたもので、その後受診していただいたものを記してはいませんのでご了承ください。成長の様子、健康状態をお子さんと一緒にご確認ください。

夏休み中の受診をお願いします

歯科健診結果について
受診状況



視力検査結果について
受診状況



春に行いました健診の結果、病院受診をお勧めしたものはありませんでしたか。学校での健診はスクリーニングですので、病院での正しい診断を必要とする場合受診をお勧めしています。まだお済でない場合は、この夏休みに受診し、今後の健康管理にお役立てください。

熱中症かも！と思ったら



呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所に避難
服を緩め、体を冷やす

はい

水分を自力で摂取
できますか？

はい

水分・塩分を補給

はい

症状はよくなりましたか

はい

そのまま安静にして十分に
休息をとりましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

呼びかけに反応がない場合、無理に水を飲ませてはいけません。



涼しい場所に避難
服を緩め、体を冷やす

いいえ

救急車を待つ間、首、わきの下、太もものつけ根を冷やす。



いいえ

すみやかに医療機関へ



●熱中症を疑う症状●

- めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温など