



保健だより7月

今月の目標 ①夏季の健康生活について考えよう。

②感染症対策。

山高保健室 NO. 4 R6. 7

暑くなってきました。今年の夏も暑くなりそうですね。保健室でこの時期一番心配なことは、みんなが**熱中症**にならないか・・・ということです。熱中症の症状が出ると、なかなかいつもの自分の状態に戻らず、しばらく体調不良が続く人がみられます。熱中症にならないように『**予防**』、これがとても大切です。そのためには、「**水分補給**」を上手にすることです。

わかっているけどなかなかできない人がいます。今年の夏は自分のために、やってみましょう♪

覚えておこう
水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

・・・熱中症予防していても、症状が出てしまうこともあります。体調がおかしいと思ったら下記の「軽症」→立ちくらみ・めまい・足がつる等の症状が出たら、すぐ休んでください。絶対、無理をしないようにお願いします。

熱中症の症状

けいしょう
軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

じゅうしょう
重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも！と思ったら、どうしたらよいでしょうか？・・・右上へ

まずは「涼しい場所へ移動」「スポーツドリンク等、塩分と水分を補給」「体を冷やす」です。

ねっ ちゅう しょう
熱中症
かも!?
おも
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

くび
首のまわり、
わきの下、
あし
足の付け根を
冷やす

けいこう ぼすいえき
経口補水液などで
すいぶん ぼきゅう
水分補給

こんなときは
救急車!

じぶん
自分で
みず
水が飲めない

う
受け答えが
おかしい

あつか
悪化すると
いのち
命にかかわることも。
たいじよ
すぐに対処しましょう。

水分が取れない場合や、様子がおかしかったら、「救急車」を呼んでください。

夏休み中、「熱中症」だけでなく、ケガや体調不良時等、困った時に、皆さんがいつも手にしている「スマホ」を活用してください。こんな時にはどうしたらよいか、調べてみることをお勧めします。(また近くの人に助けを求めてくださいね)

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

じゅ しん ち りょう
受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている

なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス!

はや じゅしん きも やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

7月の保護者懇談で、「健康診断結果」のまとめをお渡しします。夏休みは受診できるいい機会です。受診後は保健室に報告してください。