

ほけんだより 7月

令和6年度
高島小学校
保健室

暑さが厳しい季節になりました。8日(月)には滋賀県に「熱中症警戒アラート」が発令され、休み時間の遊び場所が変わったり、体育の授業ができなくなったりしました。そんな日は、教室で折り紙をしたり、おはなしルームを開放したり、涼しく元気に遊べる場所を探しています。

夏休み、計画的に！

1学期もいよいよ大づめ。今年の夏休みは44日間あります。みなさんはどんな夏休みにしたいですか。勉強も遊びも、いつもとちがう何かをプラスして、「夏休みだからできた」ことを楽しんでほしいです。



一学期ふりかえり 健康ビンゴ!!



けがをして
血が出たときは
水道水であらっている



今年の自分の
身長と体重を
おぼえている



学校で友だちや先生に
ふわふわ言葉を
たくさん使っている



テレビやゲームなどを
1日どれくらい
使っているか
知っている



手をあらうときは
石けんをつけている



暑さ指数というのは
どういう意味かを
知っている



登下校のとき
休み時間のとき
外へ行くときは
ぼうしをかぶっている



健康診断の結果
受診のおすめを
もらった人は
家の人にきちんとわたした



いらいらしたり
疲れたりしたときは
早く寝るようにした

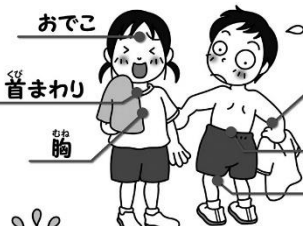
ビンゴのやり方

- 箱の中の質問を読んで、○か×で答える。
- がタテ・ヨコ・ナナメで3つそろっていればビンゴ！
たくさんビンゴがそろっていれば、元気に一学期をすごせた証拠です。

ビンゴの数

- 0~2 ドンマイ！ 調子のよくない日もあるよ、早く寝るようにしてね！
3~5 いいね！ できることを1つ増やすだけで健康に近づくよ！
6~9 すごい！！ あなたは健康への意識が高いです！

汗、こまめにふこう



おでこ
首まわり
胸
ひじの内側
腰(ゴムのところ)
ひざの裏側

汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

元気に夏休みをすごそう！

今年の夏は、体の調子がわるくなるほど、ひどい暑さになると言われています。ですので、夏休みを元気にすごすには、「日焼け」と「熱中症」に気を付けてください。みなさんは、日頃、日焼けや熱中症に気を付けていることはありますか。家の人や友だちと声をかけあって、元気に遊べるようにしてください。

日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。



熱中症指数を携帯にお知らせ

学校では放送でお知らせをしていた熱中症指数ですが、環境省のホームページを見てみると、メールを登録するとお知らせを受け取ることができます。家の人と相談して、毎日の暑さ指数がわかるようにしてはどうでしょうか。



もしものときに！熱中症の手当てフローチャート

熱中症情報メール

熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ベットボトルの蓋を開けることができない。等

あり(疑いも含む)

119番通報



すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。

水分摂取ができるか

できない

水分塩分を補給する

- スポーツドリンクあるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

改善しない

経過観察(当日のスポーツに参加はしない。)

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ めくれタオルを体にあて扇風機で冷やす。



※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

病院へ！

