

1学期も残すところあとわずかになりました。暑さのために食欲がなくなったり、体力を消えたり、体調をくずしやすい時期です。健康管理には十分注意して、元気に過ごしましょう。

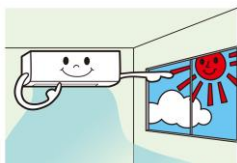


ねっちゅうしょう 熱中症は、100%予防ができます

① 暑い日は、無理をしない

特に急に暑くなった日は注意！

- 暑い日の外での運動、むし暑い場所での活動はさけよう



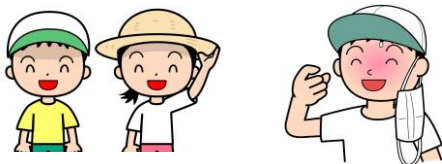
② 水分・塩分を適度にとろう

- こまめに水分をとろう
 - ・ 少しずつ
 - ・ 活動の前後
 - ・ のどがかわく前に
- たくさんあせをかいたら、スポーツ飲料などで塩分もとろう



③ すずしい服装を心がけ、外出時にはぼうしをかぶるようにしよう

- 放課や体育で運動するときや苦しいときは、マスクをはずそう



④ 規則正しい生活を心がけて、体調をととのえよう

- よふかししないで、しっかりすいみんをとろう
- 朝ごはんは、かならず食べよう
 - ・ 食事での水分、塩分の補給が重要です



⑤ 活動中は、日かげに入ってこまめに休けいをとろう

- すずしい場所に移動しよう
 - ・ 日かげ
 - ・ クーラーのきいた部屋



⑥ 体調が悪いときは、無理をしないで、早めに大人に話そう

- がまんすると重症化します



保護者の方へ

● 溶連菌感染症が流行しています

体の免疫力を高めるために、十分な食事・休養を心がけ、手洗いもこまめにしてくださいようお願いします。また、お子さんが感染症にかかられましたら、医療機関に記入していただく「治癒証明書」をお渡ししますので、すみやかに学校までご連絡をいただきますようお願いします。清洲小HPからもダウンロードできます。

● 治療のお勧めについて

今年度の健康診断は終了しました。各検診後に異常や所見がみられたお子さんにつきましては、「治療のおすすめ」をその都度、お子さんを通じてお渡ししました。まだ受診が終わられていない方は、夏休み等を利用していただき、受診していただくようよろしくお願いいたします。

● 健康手帳について

今年度の健康診断結果を記入した健康手帳を一度、返却させていただきます。裏表紙の保護者印、1学期の欄にサインまたは押印をしていただき、1学期中にお子さんを通じて返却をお願いします。

● 熱中症予防にご協力をお願いします

熱中症が心配される季節となりました。暑さに負けない体づくりのためにも、毎日の食事や睡眠をしっかりとれるようご協力をお願いします。また、帰りまでにお茶が無くなってしまう児童がいますので、1日の水分補給が十分できるよう、不足しない量を持たせてください。

脱水症のサインを見逃さないで！（脱水症は熱中症のリスクを高めます）

脱水症になると熱を逃す働きが弱くなります。体温が下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こします。

① 握手してみる

→ 手が冷たければ 疑わしい



血液は、重要な臓器に集まるので、手足にいかなくなるため、冷たくなります。

② 舌を見せてもらう

→ 乾いていたら 疑わしい



口の中のつばが減少します。舌の表面が乾いてきます。

③ 親指の爪の先を押してみる

→ 赤みが戻るのが遅ければ 疑わしい

2秒以内に
戻ればOK!



指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

④ 皮膚をつまんでみる

→ 皮膚がつままれた形から3秒以上 戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力もなくなります。

2秒以内に
戻ればOK!



〈参考〉「素早く見つけて、すぐ対策！脱水症＆熱中症」