

令和5年7月3日 調布市立第三小学校 保健室

### あつい覧がやってきます

に、熱中症対策がとても大切です。熱中症が起こりやすい条件、応急処置の ポイントを紹介します。

## 7月のほけん目標

# はつ HACIP 夏を健康にすごそう



#### 軽症

めまい、立ちくらみ、生あく び、筋肉痛、こむら返り \*\*意識ははっきりしている



水分・塩分をとらせ、 様子を見守る

中等症

# 25 は け お5 と か5 E 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ るさ、判断力の低下



自力で水が飲めないときは 119番

重症

意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作

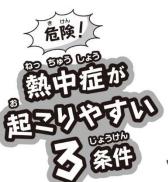


ただちに119番

重症度にかかわらず、 涼しい場所に寝かせて 体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。



えいょう ぶ そく 栄養不足

体調不良

だっ すいじょうたい 脱水状態 (下痢など)

慣れない運動

水分をとって いない



0

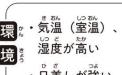
○全ての健康診断が終了しました。ご協力をありがとうございました。 結果を27日(火)にお返しいたしましたので、ご確認ください。

#### ○熱中症対策について

熱中症が心配な季節になりました。朝食の欠食は、熱中症の大きな要因となり ます。水筒・帽子の持参とともに、しっかり朝食を摂るようお声掛けをよろしく お願いします。

また、学校で熱中症や脱水症状になってしまった時のために、経口補水液を常備 しています(大塚製薬 商品名 OS-I ゼリー)。経口補水液は、一般的なスポーツ ドリンクよりも水分と電解質を速やかに補うことができるそうです。アレルギー 物質(28品目)該当なしとのことですが、

「飲用は控えてほしい」などのご要望 がありましたら、保健室までご連絡ください。



・日差しが強い

風が弱い

急に暑くなった

