

# 保健だより 7月

令和元年7月1日 調布市立第三小学校 保健室

## もうすぐ夏休み！

梅雨の合間の太陽の日差しが強くなりました。もうすぐ夏です！そして夏休み！！でもそれとともに、気温が35度近くまであがるような、暑さも待ち構えています。熱中症や夏バテなどで身体の調子をくずさないよう、夏を健康に過ごす方法を知って、予防しましょう。

## 7月のほけん目標 夏を健康にすごそう

7/1の朝会で、熱中症についてお話ししました。熱中症は、みんなのところがけでふせぐことができます。あつさと上手につきあって、夏を健康にすごしましょう。

## 熱中症予防 日頃からのこころがけ



きやくわだん せいかつ  
規則正しい生活で  
たいじょうかんり  
体調管理



すいぶん  
水分はこまめに、  
かいすう かいすう  
回数をもめにとる



うんどう  
運動するときは  
こまめに  
きゆうすい  
こまめに休憩を



たいじょう 悪いときはむりに  
こまめに  
うんどう  
運動しない

## 熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など

軽

おうきゅうしよ  
応急処置をうけましょう



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

中

びやういん  
病院へいきましょう



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など

重

きゅうきゅうしよ  
救急車をよびます！

## こんな日は熱中症に注意！



いきやく あつ  
急に暑くなった



きねん たか  
気温が高い



しつど たか  
湿度が高い



かぜ  
風がない

## 保護者の方へ

○健康診断へのご協力ありがとうございました。すべての健康診断が終了いたしましたので、結果を健康手帳にてお知らせいたします。3・4ページをご確認の上、グラフ記入・押印をして8日(月)までに学校へ返却してください。

## ○アタマジラミについて

アタマジラミやその卵が見つかった場合は、専用のシャンプー等で駆除をおこなってください。また学校にもご連絡ください(出席停止等にはなりません)。水泳授業は、校医の助言により「皮膚科にて駆除が終了したことを確認」してからの参加になります。

ご協力よろしくおねがいします。