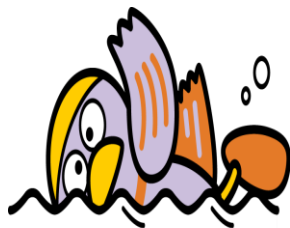


あおぞら

N0.4

7月号



保健目標
身のまわりを
清潔にしよう。

保護者の方へ



熱中症対策の基本は、体が健康であること！夜遅くまで起きていたり、朝ごはんを食べないで登校してしまうと、体調を崩しやすくなってしまいます。ご家庭でも「志木小元気虹色宣言」をぜひお子様と一緒に実践してください。

また、朝の健康観察をしっかり行っていただき、2学期元気に学校に送りだしていただければと思います。ご協力よろしくお願いたします。

(保健だよ)

28年7月20日(水) 志木小 保健室

負けるな！熱中症！

どんなときに、熱中症にかかってしまうのでしょうか？

これから暑い日が増えてきます。梅雨があければ夏のはじまりですね。そこで出てくる問題が、熱中症。熱中症にならないためには、心と体が元気であることが大切です。元気であることが、一番の予防になります！

そこで、今日から志木小のみんなで「志木小虹色宣言」をします。



発症しやすい環境

- 温度が高い日
- 温度が低くても、湿気が多い日
- 室内で過ごしていた人が、急に外にでて何かした場合
- 統計的にかかりやすい時間帯『10時頃・13時～14時頃』



発症しやすい人

- 体力がない
- 暑さになれていない
- 体調をくずしている
- 睡眠不足
- 水分をとらない

志木小元気虹色宣言！

①夜早く寝ます。(休養)



②朝早起きします。



③朝ごはんしっかり食べます。



④給食もしっかり食べます。



⑤手洗い・うがい、水分をとります。



⑥外にいるときは帽子をかぶり、



⑦汗はふきとります。



もしも、熱中症にかかってしまったら…

熱中症の応急処置は「FIRE】(ファイヤー)！

F

Fluid・・・液体(水+塩分)を飲む

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がぼんやりしていれば、できるだけ早く病院を受診する。

I

Ice・・・身体の冷却

氷のうや冷えた飲み物の缶で首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却。うちわや扇風機で風を送る。

R

Rest・・・運動の休止、涼しい場所で休む

衣服をゆるめ、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。



E

Emergency・・・「緊急事態の認識」、119番通報

119番通報(救急車の手配)
意識状態・体温のチェック
現場での状況、気温、運動の強度、時間などを救急隊員に説明



ハンカチ・ティッシュについて

保健室で、「ハンカチ持っていますか？」と聞くと、「教室です。ランドセルの中です。机の中です。」という児童がたくさんいます。それでは、トイレにいったあと手をふくことができません。また、汗をかいても、すぐにふくことができません。とくにハンカチは、つねにポケットに入れて持ち歩くようにしましょう。

