



これから本格的な夏がやってきます。気温や湿度が高くなるこの時期は、熱中症に注意が必要です。のどが渇く前にこまめに水分補給をし、十分な睡眠と朝ごはんを摂って体調を整えましょう。

もうすぐ楽しみにしていた夏休みですね。ご家庭でも生活リズムを整え、楽しい夏休みを過ごせるようにしましょう。



夏も肌を清潔に保ちましょう

夏は汗をかく量が増え、皮膚のトラブルが起こりやすい季節です。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみ、湿疹などの原因になることがあります。

汗をかいたときは、タオルでやさしくふき取りましょう。また、汗でぬれた衣服はそのままにせず、できるだけ早く着替えることが大切です。毎日の入浴では、石けんをよく泡立てて体を洗い、洗った後はしっかりすすぎましょう。



夏休み中に治療しよう

全ての健康診断が終了し、結果をお配りしております。受診のすすめやお知らせをもらった方で、受診の必要がある方は早めの受診をお願いいたします。

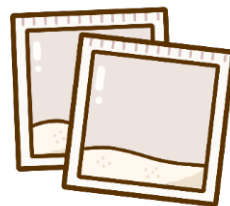
元気チェックアンケートへのご回答ありがとうございました

今年度は、Google フォームで元気チェックアンケートを実施しました。お忙しい中、ご協力いただきましてありがとうございました。学校保健委員会で活用させていただいた後、結果をお知らせいたします。まだの方は、7月末までの回答をお願いいたします。

保護者の皆さんへ



内服薬等のある方は、夏休み前に服薬依頼書・薬を返却いたします。変更がある場合は、依頼書に追記・訂正をいただき、お薬も確認後、8月31日（月）の始業式の日にお知らせの袋に入れて提出をお願いいたします。



ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症予防の ポイント

暑さが厳しくなるこの時期は、熱中症に注意が必要です。熱中症は、気温や湿度が高い環境の中で体温調節がうまくできなくなることで起こります。

熱中症の症状



めまい

立ちくらみ

手足のしびれ

頭痛

吐き気



重症になると…

意識消失

けいれん

返事がおかしい



本校の児童生徒の中には、暑さや体調の変化を自分で伝えることが難しい場合もあるため、教職員がこまめに様子を確認しながら、水分補給や休憩の声かけを行っています。汗をかきにくい人や、暑さやのどの渇きを感じにくい人もいますので、顔色や発汗の様子、排泄の回数をご家庭でもチェックするようにしましょう。

熱中症が疑われたら…

- ① エアコンが効いている涼しい場所へ移動する。
- ② 衣服をゆるめ、からだを冷やす。
(特に首のまわり、わきの下、足のつけ根など)
- ③ 経口補水液などを補給する。



熱中症を予防するために…

1. 早寝早起きを心がけましょう。
2. 毎日朝食をとりましょう。
3. 帽子や日傘を利用しましょう。
4. 毎日水筒を持っていきましょう。
5. 情報をとりいれ、暑さ指数も参考にしましょう。



厚生労働省から出ているリーフレットを参考にしました。

