

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校

仙台市坪沼幼児学園

第 5 号

平成 24 年 7 月 20 日



～ 7 月の保健目標 ～

きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活を送ろう

1 学期前半は、おとといのすずらん祭りで締めくくりを迎え、明日からいよいよ夏休みです。夏休みは、休み期間が長い分だけがちになりますが、規則正しい生活を心がけ長い休みだからこそできることにたくさんチャレンジして、健康で元気いっぱい充実した毎日を過ごしましょう。

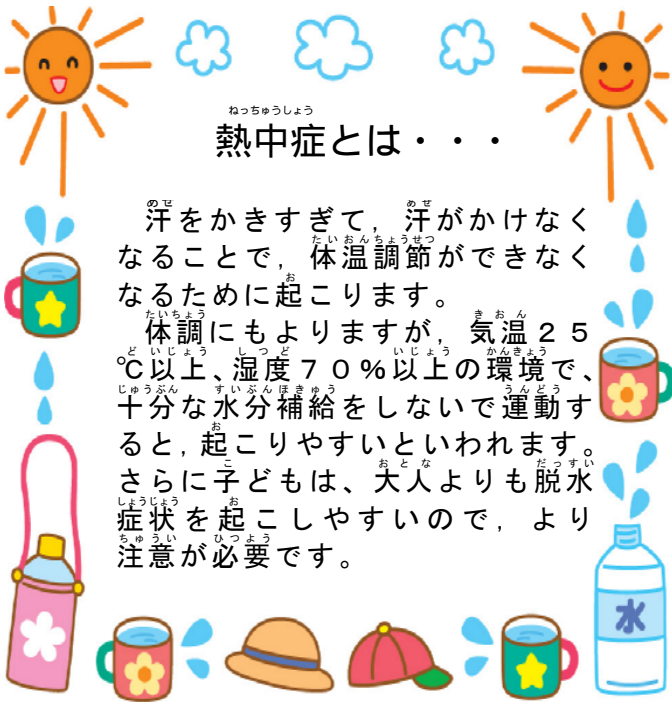
夏休み理想の“生活サイクル”はこれだ！



夏休みは、治療のチャンスです。治療がまだの人は、病院で診てもらいましょう。

休み明けの 8 月 29 日（水）に陸上記録会参加に伴う臨時健康診断があります。（6 年対象）

梅雨の時期は、ジメジメとした暑い日が多く、夏の強い日差しや気温の高い気候と同じくらい、体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症です。熱中症について正しい知識を身につけ、暑い日も健康に気をつけて楽しく過ごしましょう。



熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 特に暑い日は、こまめに水分を補給しましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考えて遊びましょう。
- 気温や湿度が高い室内でも熱中症を起こす可能性があることを覚えておきましょう。

「熱中症」の対処法 ~意識がある場合~

外で活動している際に、「熱中症かな?」と思ったら、まず近くにいるおうちの人や大人の人を呼びましょう

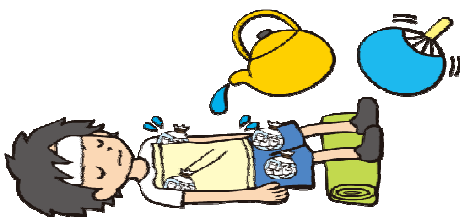
涼しい所で休みましょう

涼しく風通しのよい場所に足を高くしてねかせる。衣服のボタンやベルトを外す。



体を冷やしましょう

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。うちわなどで風を送る。



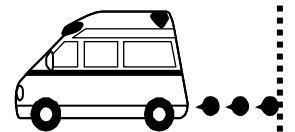
水分の補給をしましょう

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



こんなときは救急車を!!

- 意識がない
- 水分の補給ができない
- 熱が下がらず、ますます上がっていく



救急車到着までは、動かさないようにし、体を冷やします。