

ほけんだより

平成30年7月
弥富市立栄南小学校

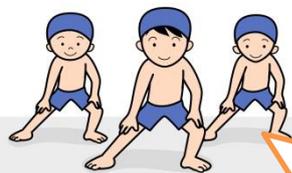
夏も本番に近づき、日ざしもだんだん強くなってきました。気温が高い日には、こまめにお茶を飲んで、身体を休めながら過ごしましょう。

予防が大事 水の事故

夏になると、必ずといっていいほど起こる水の事故。その大きな原因として、たびたびあげられるのが「不注意」です。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールをきちんと守って楽しく安全に遊びましょう。

【みんなで守ろう！水遊びのルール】

- 子どもだけで泳いだり、川へ遊びに行ったりしないようにしましょう。
 - おうちの人や監視員さんのいうことをよく聞きましょう。
- ※ 事故は大人の目が届かないところで起こっています。



- 水に入る前にしっかり準備運動をしましょう。また、水の中や水の近くでは絶対にふざけないようにしましょう。

※ 水の中は体が思うように動きません。おもわぬ事故につながる危険があります。

- 時間を決めて必ず休けいを取り、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

※ 遊びに夢中になっていると、あっという間に時間が過ぎていきます。



保護者の皆様へ

健康診断（事後健診）について

1学期に実施した健康診断の結果、治療や検査が必要と診断された人に「治療のお知らせ」（目・耳・鼻・歯など）をお渡ししました。

まだ、受診していない場合は是非夏休み中に受診をしていただきたいと思います。もし、治療のお知らせの紙をなくされた場合は学校に連絡してください。



あつ 暑さになれよう! 「暑熱順化」

か^{あつ}るい^{うご}運動をする



エアコンを^{つか}いすぎない



つめたい^{あつ}飲みものは
飲みすぎない



お^{あつ}風呂(湯^{あつ}がね)につかる



ね^{あつ}ちゅうしょう ようちゅうい 「熱中症」に要注意!

ね^{あつ}ちゅうしょう しゆるい 熱中症の種類

【レベル1】

熱けいれん (ねつけいれん)

熱性けいれんとは異なる、筋肉の「こむらがえり」のことです。汗をかくことで塩分が減り生じます。

熱失神 (ねつしっしん)

「たちくらみ」のことです。脳への血流が瞬間的に足りなくなり生じます。

【レベル2】

熱疲労 (ねつひろう)

頭痛、吐き気(嘔吐)、だるい、ぐったり

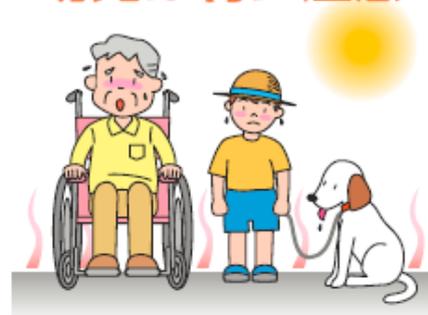
「いつもと様子がちがう」程度の意識障害が生じます。

【レベル3】

熱射病 (ねっしゃびょう)

レベル2の症状 + 意識が弱い・ない、体がガクガクする、まっすぐ走れない、歩けない 等

幼児は特に注意



○晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。

○幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

1

熱中症になった時の処置は

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

↓
衣服を脱がせ、身体を冷やす

↓
水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう



2

熱中症になった時の処置は

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

↓
涼しい場所へ避難させる

↓
衣服を脱がせ、身体を冷やす

↓
医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう



さんしょう かんきょうしょうねちゅうしょうよぼうじょうほう

参照: 環境省熱中症予防情報サイト(スマートフォン・携帯対応) <http://www.wbgt.env.go.jp/sp>

けいたいたいおう