

ほけんだより7月

平成29年
松山聾学校
ほけんしつ
保健室

なつやす ごと & 夏休み号



太陽の日差しも強さを増したように感じますね。いよいよ夏本番です。
夏休みの間、エアコンの効いた部屋で冷たいものばかり食べていると、体がだるくて勉強も運動もできなくなる、「夏バテ」になってしまいます。適度に体を動かして汗をかき、バランスのとれた食事とゆっくりの入浴で、元気に夏を乗り越えましょう。



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いづんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

6月号でもお知らせしました
が...

保護者の方へ
全国的に「手足口病」が流行中です。「手足口病」は重い病気ではありませんが、免疫力の低下している人が感染すると重症化することもあります。手のひら、足の裏、口の中の水疱などが特徴的な症状です。お子さんの様子を観察してください。

プール熱とは

どんな症状が出る?

高熱、のどのいたみ、目の充血、目やになど。

どうやってうつる?

くしゃみやせきで飛んだり、ウイルスのついた手などによって、体にウイルスが入ることです。

どうやって予防する?

しっかりと手洗い・うがいをする。他の人と一緒にタオルを使わない。プールの前後はシャワーで体をよく洗います。

ねっしっしん

熱失神

暑さによって血圧が低下、
血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状が
あらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて
脱水症状を起こしている状態。

熱疲労

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



ねっ

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、
塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクと
けいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、
脳の機能が低下した状態。

熱射病

- 体温が高い
- 話していることが
おかしい
- 反応がにぶい



ねっひろう

ねっしやびよう

ねっちゅうしょう

おうきゅうしよち

ねっしっしん ねっひろう
熱失神や熱疲労、
ねっしやびよう
熱射病のときの

てあて
手当



熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～

くび、わきのした、あしのつけねを
ひやす



からだにきりふきなどでみずをか
け、かぜをおくる

おうとや はきけ
があって、口か
ら水分が取れ
なかつたり、し
ばらく休んで
も症状が
改善しないと
きは、医療機関
を受診しまし
よう。

じょうず

上手な水分のとり方

コップ1ばいぐらいの
りょうをのむ いっき
にのまない



あさおきたとき、うんどうや
おふろのあと
や、ねるまえ
などこまめに



あせをたくさん
かいたときは、
スポーツドリ
ンを・・・



すいぶん



「呼びかけに対して返事
がおかしい」「真直ぐに歩
けない」「意識がない」な
どの症状があるときは、
救急車を呼びましょ
う。