

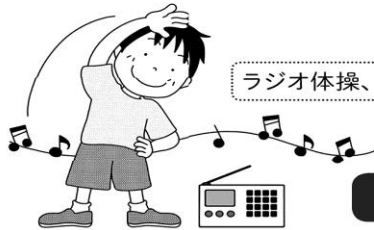
ほけんたより7月

平成30年
松山聾学校
保健室

なつやす ごと & 夏休み号



いよいよ夏本番となりました。「記録的な猛暑」と言われるくらい、とても暑い日が続いています。梅雨明けして間もないこの時期は、体が暑さに慣れていなくて、熱中症の危険が高い時期です。裏面に、熱中症について載せていますので、家族と一緒に読んでください。この夏を元気に過ごせますように。



ラジオ体操、続けてみては？

早起き



夜・朝・昼・夜・朝・昼・夜・朝・昼
朝・昼・夜・朝・昼・夜・朝・昼・夜
朝・昼・夜・朝・昼・夜・朝・昼・夜

3度の食事

決まった時間にね

長い休みの間でも… 毎日続けていてほしい



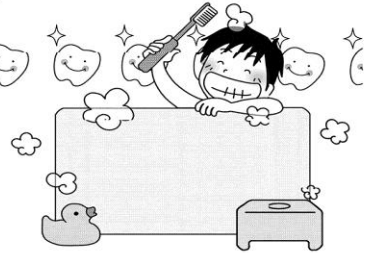
ふとりぎみ、やせぎみが
気になる人は毎日チェック！

88.8 Kg

体重測定

歯みがき

おすすめは、
おふろタイムでの
ブラッシング♪



夏のやけどに気を付けて！

「やけど」といえば、火を使うときに気をつけるもの…でも、それだけではありません。夏の野外で遊ぶときにも、思わぬ「やけど」に気をつけて！

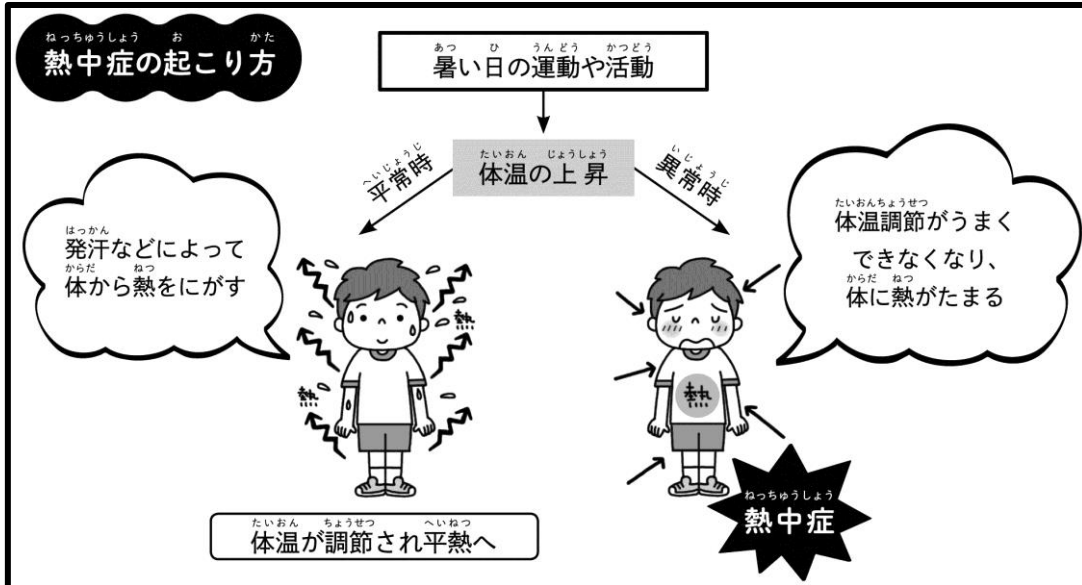
- ・ボールを取ろうと車の下に入ったとき
- ・つますいてマンホールのふたに手をついたとき
- ・公園のすべり台をすべったとき

他にも、野外に停めているバイクや自転車の金属部分や、シートベルトの金属部分など、いろいろなところにやけどのキケンが。もしやけどをしてしまったら、「すぐ」に「きれいな流水」で「しっかりと」冷やしてくださいね。



熱中症に嚴重注意

記録的な猛暑が続いています



熱中症の症状と対応

重症度	軽症	重症
症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など
対応	◎涼しい場所（風通しのよい日かげ、クーラーがきいた部屋など）へ移動する ◎衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送るなどで体を冷やす ◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する ◎意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ	

熱中症が起こりやすいのは？

自分の問題

- 睡眠不足
 - かぜをひいている
 - 下痢をしている
 - まだ暑さに慣れていない
 - 朝ごはんを食べてない
- など

食事から摂る水分は多いです。スープや汁物、果物を献立に取り入れましょう。

環境の問題

- 気温・湿度が高い
 - 風が弱い
 - 日差しや照り返しが強い
- など

疲れる前に日陰で休憩を取ったり、部屋のエアコンを上手に使ったりしましょう。無理はしないで！

