



平成29年7月13日

大内西小学校

7月になり、気温がぐんぐん高くなってきました。いよいよ本格的な夏の到来ですね。今年も熱中症予防は欠かせません。冷房の効いた部屋は過ごしやすいですが、休み時間などには外にでて夏の暑さになれるようにしましょう。



7月のほけん行事予定



3日(月) 環境衛生検査 安全点検
5日(水) 学校保健委員会
6日(木) 12日(水) 14日(金) 18日(火) 19日(水) 歯みがき指導

10日(月) 11日(火) 健康相談
13日(木) 大掃除

熱中症になりやすいときは…

- ・ 気温が高い ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い ・ 日差しが強い

※ 急に気温が高くなった日はとくに注意

熱中症になりやすい人は…

- ・ 体調が悪い人 ・ 太り気味の人
- ・ いつもあまり運動をしていない人

こんなときは熱中症かも…

- ・ 皮ふが赤い、熱い、かわいている
- ・ 頭がズキズキする
- ・ めまいや吐き気がする
- ・ 意識がはっきりしない(ぼーっとする)

し 知って防ごう
ねっちゅうしょう
熱 中 症

予防するために…

- ・ 暑さをさける
(日影で休む)
- ・ 帽子をかぶる
- ・ こまめに水分をとる
- ・ 日ごろから運動をする

熱中症の応急手当

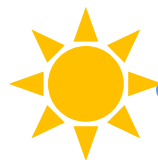
- ・ 涼しい場所に連れて行く。
- ・ 服を脱がせ、熱を逃がす。
- ・ 氷 やぬれタオルなどで首のうしろやわきの下を冷やす。
- ・ スポーツドリンクや食塩水を飲ませる。
- ・ よくならない場合は病院へつれて行く。



1日にでる汗の量は、ペットボトル1～2本分といわれています。

体の中の水分がなくならないよう、しっかり水分補給をしましょう。

また、業間や昼休みのあと外から帰ってくると、汗びっしょりのまま人が多いです。汗はそのままにすると細菌が増えて、かゆみやにおいの原因になります。汗をかいたら、顔や手をよく洗い汗ふきタオルでふきましょう。



かた おうちの方へ

なつやす りよう びょうき
夏休みを利用して病気をなおしましょう！

は ちりょう め けんさ ひつよう ひと なが なつやすみ りよう
歯の治療や目の検査が必要な人は、長い夏休みを利用して
はや じゅしん ねが びょうき なお じぶん いのち
早めの受診をお願いします。病気を治すことが自分の命を
たいせつ かんかく そだ いっぽ おも
大切にすると感じる感覚を育てる一歩になると思います。

ちりょうりつ (7月10日現在)
治療率

しか
歯科

21人

38人

じゅしんず
受診済み

みじゅしん
未受診

しりよく
視力

13人

15人

0 10 20 30 40 50 60



かみなり ちゅうい
雷 に注意！！



かみなり ちか
雷 はあっというまに近づいてきます。音が聞こえたら、すぐ近くのた
くま なか ひなん
ものや、まどをしめた 車 の中などに避難しましょう。
なつやす そと あそ かみなり てんき
夏休みに外で遊んでいて、雷 にあうこともあるかもしれません。天気
わる そと くら はや いえ かえ
が悪くなったり、外が暗くなってきたら、早 めに家へ帰 るようにしま
しょう。



あさ はや あ
朝は早起き

リズムある生活を



つめたいものの
とりすぎに注意

すいぶん ぼきゅう
水分補給はこ

まめに少しずつ



にっこうたいさく
日光対策

ぼうしをわすれずに！



まって！

その汗、しっかりふこう。

ハンカチを持ち歩こう



けんこうかんり じぶん
健康管理は自分でしよう！

クーラーにたよりすぎない

ふく め き たいおんちょうせつ
服の脱ぎ着でも体温調節



ナイト(夜)は

はや 早めにねむりましょう。



さんしょく
三食しっかり
食べましょう



「あつさにまけない！」
からだ
体をつくろう！