



ほけんだより～すくすく

5月の
けんこう
もくひょう

よぼう
ねっちゅうしょうを予防しよう

春竹小学校
保健室
R6.5.22 発行

ねっちゅうしょう なん 熱中症って何だろう？

じめじめした暑い日、晴れてお日様がかんかん照りの暑い日、くもりで風がふかない暑い日、いろんな暑い日がありますが、こんな暑い日に気をつけてほしいのが『熱中症』です。

『熱中症』とは、まわりの暑さや運動などで体の中にたまった熱をのがすことができなくなり、体の水分や塩分が足りなくなり、さまざまなこまったことが起こる病気です。ひどくなると、命を落とすかもしれない怖い病気なので、暑い日は、熱中症にならないように気をつけてすごしましょう。

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



たいいくかんはドアや窓をあけて風通しをよく



すいぶん えんぶんを定期的に取る (のどが渇く前に)



たいちよう わる体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

大、大、だいせいこう!の運動会にするために☆



- *ぐっすりねよう!
- *あさごはんで、
パワーチャージ!
- *おふろで
あせとつかれを
あらいながそう!
- *体育服はせいけつに
きがえもじゅんび!
- *つめきりでけが防止
足のつめ、わすれず!
- *足に合う
サイズのくつをはく!

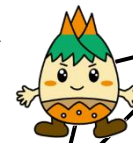


～保健室でのけがや病気への対応について～

- ① とくに気になる症状や異常が認められない場合など
⇒教室復帰、または保健室で休養後に教室へ復帰
- ② 経過観察が必要と思われる場合、同一症状で2回以上来室した場合など
⇒保健室で休養後、保護者に連絡、早退(※必要に応じて医療機関受診を依頼)
- ③ 重症(傷)、症状が重篤な場合
⇒保護者に連絡相談の上、場合によっては教職員が付き添いタクシー等で医療機関受診(保険証等が必要ですので、病院で保護者をお待ちします)
※ 緊急時には救急車を要請して搬送

学校でけがや病気(体調不良含む)が発生したときは、まず養護教諭による視診・問診、検温、応急手当等を行ったうえで、上記のような目安で対応します。早退する際には保護者の方にお迎えに来ていただいていますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。その際は、提出していただいている緊急連絡票に記入されている第1連絡先に電話します。年度途中の変更(転居や勤務先変更など)の場合は速やかに担任にご連絡ください。

なお、長時間の安静が必要だと判断した場合には、症状の悪化防止と感染拡大防止のためにも、ご家庭での療養をお願いしています。



ちから
じぶんの力を100パーセント出せるように、
だ
しっかりじゅんびしよう!!