

すこやか



7月号



日ざしが一段と強くなり、朝早くからセミの鳴き声もうるさい程に響きわたり、いよいよ本格的な「夏」がやってきました。セミの鳴き声を聞くだけで汗がジワーとふきだし、夏休みが待ち遠しくなります。

熱や体調不良でお休みする子が増えています。残り少ない1学期を元気に過ごすために、しっかり食べて、しっかり休んで疲れを翌日まで持ち越さないようにしましょうね。

☆今月の保健目標☆
熱中症に
気を付けよう



熱中症とは、気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに頭痛がしたり、気持ち悪くなったりするなど、体の調子が悪くなってしま病気のことをいいます。命にかかわることもあるため、熱中症にかからないよう十分注意しましょう。

熱中症のサインかな？

- 食欲がない
- 元気がない
- ぼーっとしている
- 手足のしびれ
- 頭痛や吐き気



これらが見られたら早めの対策をして、悪化させないようにしましょう!!

熱中症になりやすい環境



熱中症になりやすい体の状態



じわじわ流行中!?

マイコプラズマ感染症

市内でマイコプラズマ感染症にかかる子が増えているようです。野底小では感染した子はいませんが、増えているようなので、もしかして…と感じた場合は病院への受診をお願いします。

＜主な症状＞…発熱、長く続く咳

症状がかぜに似ているので最初の受診では気付かない場合もあります。咳が続くときは再度受診してください。

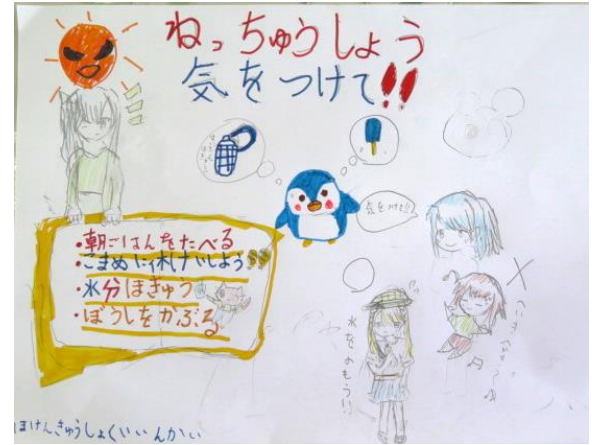
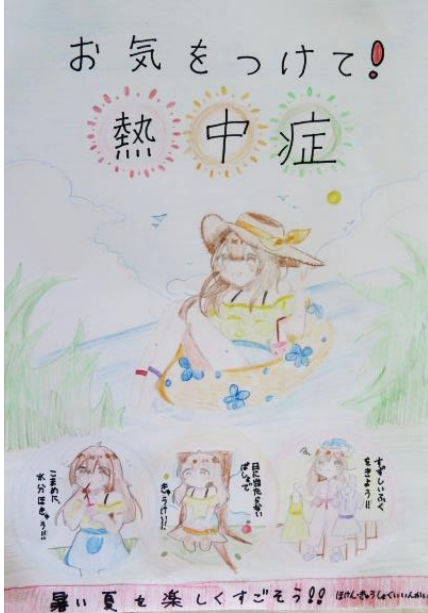
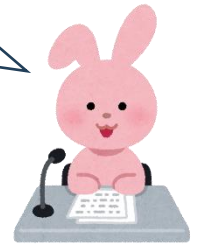
⊗一般的なかぜ予防の「うがい・手洗い」が予防方法となります⊗



☆下記のような場合、医療機関への受診をお勧めいたします。

- 夜間、咳で眠れないとき
- 咳が2～3週間続くとき
- 発熱と咳が出るとき

保健給食委員会の活動で熱中症予防のポスターを作りました。
 1人1枚ずつ書いたので、全部で5枚あります。
 学校内に貼っておくので、どこに貼られているのか探してみてくださいね♡



熱中症を予防するためにどうしたらいいのかみんなと考えました。すると・・・

- 夜はしっかり眠る
- こまめに休憩する
- 帽子をかぶる
- 朝ごはんを食べる
- 涼しいところに行く
- 塩分チャージを食べる
- 涼しい服装をする
- 汗をかいたら着替える
- 日焼け止めをぬる

こんなにたくさんの熱中症対策がでてきました。どれも大切ですが、そのなかから特に大切なものを選んで書いてもらったポスターです。

暑い夏を元気に過ごせるように、しばらくの間は貼っておくので、熱中症対策に何が大切だったか、ポスターを見て確認してくださいね。