



令和6年7月1日
原田小学校
ほけんしつ

暑い季節になってきました。この時期は、特に暑さ対策が必要です。室外だけでなく、室内でもこまめに水分補給を行い、食事と休養をしっかりとって、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

7月の保健目標

夏の病気に気をつけよう

熱中症とは？

熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいるうちに、体に熱がこもって、体温の調節ができなくなり、体の調子が悪くなってしまうことをいいます。



熱中症を疑う症状

めまい

失神

吐き気・嘔吐

手足の筋や
腹筋がつる

筋肉痛

脱力感

ふらつく

頭痛

転倒する

全身倦怠感

足がもつれる

立ち上がれない

突然座り込む

2024年の夏は・・・

平年よりも気温は高くなるそうで、さらに厳しい暑さになると言われています。また、湿度が高く、蒸し暑い日が多くなるようです。鹿児島県の熱中症も、「厳重警戒」のランクが予想されています。

【熱中症指数】

ほぼ安全 WBGT:21 未満 気温:24℃未満	注意 WBGT:21~25 気温:24~28℃	警戒 WBGT:25~28 気温:28~31℃	厳重警戒 WBGT:25~28 気温:28~31℃	禁止 WBGT:31 以上 気温:35℃以上
---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	-------------------------------------

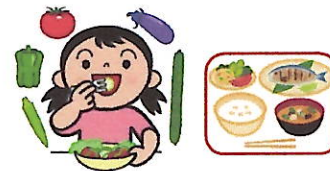


熱中症予防 ★ 5つのお約束

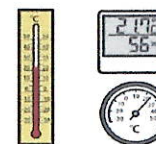


なによりも、「予防」が大事!! ~自分の身は自分で守る★~

- 1 こまめに休憩と水分をとろう
- 2 好き嫌いせずに食事をしっかりとって塩分をとろう
- 3 帽子をかぶって日差しをよけよう



- 4 早寝を心がけてしっかりとすいみんをとろう
- 5 「気温」と「湿度」をいつも気にしよう



保護者の皆様へ

夏休みに病院受診・治療を進めてください*

もうすぐ夏休みです。健康診断の結果、疾病異常などが見つかり、受診勧告を受けたお子様は、夏休みを利用して、早めの病院受診や治療を進めていただきますようお願いいたします。また、受診後は、受診勧告書を学校に提出していただき、受診後の報告をしていただければと思います。よろしくお願いいたします。

できるだけ生活リズムが崩れることなく、お子様が元気に楽しく夏休みを過ごせることを願っています。

