

いよいよ夏本番が近づいてきましたね!暑さや湿気が気になる季節ですが、体調は大丈夫ですか?これから夏休みも始まり、外での活動が増える人も多いと思います。熱中症や脱水症状にならないよう、こまめな水分補給や休憩を忘れずに!

熱中症、
注意してー!



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか?

汗のものは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする





雷が鳴り始めたら… 雷から身を守ろう!



①建物の中に避難する



まどはな
窓から離れ、なるべく
へやちゅうしん
部屋の中心にすること。

②自動車の中に避難する



きんぞくぶぶん
金属の部分には触らず、なるべく
くるまちゅうしん
車の中心にすること。

③傘は閉じる



ぶぶんしたむ
とがった部分は下向きに。

ひらへいち たてもの くるま ひなん ぼしよ
開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る



- ・木の下のき
・建物の軒先のきさき

りようて りようみ
両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを
じめんから浮かせて
つま先立ちする



あたまさ
頭を下げて、できるだけ
しせいひく
姿勢を低くする

しゃがむ

りようあし
★両足のかかとをくっつける

もし、雷に打たれた人がいたら…?

- すぐに大人や119番に助けを求める
- 意識がない場合は、心肺蘇生やAEDを使う

※雷に打たれた人に触っても感電することはありません



2学期の発育測定

日にち : 9月1日(月)

※半袖、ハーフパンツの用意を忘れないようにしましょう。

始業式の日にあります!



定期健康診断の結果について

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「受診のすすめ」を渡し、早めの受診を呼びかけています。受診結果が「異常なし」であれば安心ですが、もし治療が必要だとわかった場合でも、早期発見・治療ができれば、症状が軽いうちに直せる可能性が高まります。

自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。ぜひ夏休み中の治療をお願いします。(まだ受診していない人には、黄色い用紙で受診のすすめを渡します)

また、終業式の日に渡す「定期健康診断の記録」も、ご確認ください。