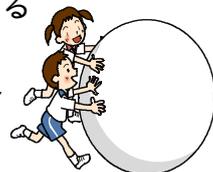


ほけんだより

播磨高原東小学校 保健室 5月18日

運動会の練習がはじまりました。さわやかな日もあれば、日ざしの強い日もあります。この時期は熱中症に注意が必要です。みなさんが元気にがんばれるように、暑い日は長めに休けいを取りながら、練習をしています。帰宅後は、ゆっくり体を休めましょう。ふだんよりたくさん寝てつかれを残さないようにしたいですね。なお、本校の熱中症対応については裏面を参考にしてください。



こんな時は熱中症になりやすい！	
★ 風が弱くて…	 
★ 気温が高くて…	
★ 湿度が高くて…	
★ ムシムシする時	
★ 急に暑くなった時	

こんな人は熱中症になりやすい！	
◇ 朝ごはんを食べていない人	
◇ すいみん不足の人	
◇ 体調が悪い人	
◇ 暑さになれていない人	

こんな症状があれば熱中症です

けいしょう 軽症		手足がしびれる めまい たちくらみ きん肉がいたい	休けい 冷やす すずしい場所に移動 水分と塩分をとる
ちゅうとうしょう 中等症		はきけ・はく 頭痛(つよい) 体がだるい 意識がなんとなくおかしい	安静 冷やす 水分と塩分をとる 家庭に連絡
じゅうしょう 重症		けいれん 体が熱い まっすぐ歩けない 意識がない	安静 積極的に冷やす 水分と塩分をとる 家庭に連絡

「熱中症環境保健マニュアル」(環境省より)

※ 救急車については、症状に応じて要請します。

★ おうちの方へ ★

運動会の練習で子どもたちはたくさん汗をかきます。水分を多めに持たせてください。運動会練習中は、水やお茶以外にスポーツドリンクを持ってきてもよいことになっています。