



令和3年5月31日
三田市立けやき台小学校
保健室

雨の日は多く、ジメジメとした気分がすっきりしないお天気が続いています。気温が低く、保健室に来る人の中にも、冷えておなかが痛くなる人や、かぜをひいている人も増えてきました。毎日の気候の変化に合わせて洋服を選んだり、脱ぎ着しやすい洋服を選んだりしましょう。また、雨にぬれたらそのままにせず、着替えや、タオルでふくようにしましょう。雨の日の過ごし方にも気をつけて生活できるといいですね。

暑くなる時期！熱中症に気をつけよう！

こんなとき、熱中症は起こりやすい！

※気温が高い ※湿度が高い ※風が弱い ※急に暑くなった

熱中症を防ぐための3ヶ条

- 一、水分を取るときは、少なめの水分をこまめに取ること
- 一、冷房を使い過ぎず、暑さに強い体をつくること
- 一、寝不足のとき、朝ごはんを抜いたとき、体調不良のときは注意すること。

こんな症状があったら、熱中症かもしれません！

軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

中等度：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない

重度：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対する返事がおかしい



熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること！
衣服をゆるめて、スポーツドリンクなどの水分を取ることが大切！
体に熱がこもっているときは、体を氷などで冷やすこと！

冷やすポイント

- 首の両側(頸動脈という大きな血管が通っているところ)
- 脇の下(両側)
- 足の付け根(両側)



脱水症予防は熱中症予防につながります！

少しずつ・こまめな水分補給をしましょう！そのためには水筒を持ってきてくださいね。

*水分補給を充分にするため、多めのお茶などの用意をお願いします。

*アイスタオルの活用も効果的なので持参してください。

もう一度おさらいしてみよう！当たり前の感染予防

こまめに

手洗い、手指消毒をしよう！

こまめに

水分を取ろう！（熱中症の予防にもなる）

人が集まる場所にいかないよ

うにしよう！（密をさける）

きちんと正しくマスクをつけよう！
マスクから鼻がでていないかな？

予備のマスクも持ってこよう！

よく食べ、よく眠り、よく体を動かして

体調を整えよう

毎日ハンカチを交換しよう！

汗ふきタオルも準備しよう！

*毎朝の健康チェックをお願いします。検温と、健康観察カードの記入をお願いします。

*学校を欠席される場合は、欠席理由や症状の確認をさせていただきます。

・発熱や風邪症状で欠席される場合は、症状の詳細を含め、必ず電話連絡をお願いします。

・病院受診後は診断結果を学校にお知らせください。