ほけんだより 7月

令和5年6月30日　志木第二小学校　ほけんしつ

いよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

暑い…☀じめじめ…☂　熱中症に注意！

熱中症　重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	！自力で水が飲めないときは119番	！ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

梅雨でジメジメした日が多くなりました。これからの季節「熱中症」に注意が必要です。のどが渇いてから水分補給をするのでは間に合わない場合もあります。時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。水筒は毎日洗って清潔なものを持ってきてください。

感染症に気を付けて！

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防！

6月になり、「発熱」「咳」「喉が痛い」「嘔吐・下痢」でお休みする人が増えました。今のところ「インフルエンザ」や「コロナウイルス感染症」は本校では流行していませんが、1学期の疲れも出てきて、体調不良の人が多い印象です。

朝から体調が悪い場合は、無理をして学校に来るのではなくお家でゆっくり休んでください。

こんなとき　水分補給

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後