

ほけんだよ

平成22年9月2日
京丹後市立田村小学校



今年は、例年になく暑さのきびしい夏休みでした。
まだ、しばらくは続きそうな残暑を乗り切るには…。



ぐっすり眠って元気いっぱい!! に 過ごさずです。

40日間の夏休みから、学校生活に戻り、2学期の生活切り替えがうまくできているでしょうか？ 今日までに体調を崩して来室した人が4人、発熱での欠席も3人ありました。疲れが出てきている頃ではないでしょうか？ ご家庭でもお子様の健康管理をお願いします。

9月のほけんぎょうじ

- * 8日(水) 視力・身体測定 1~3年
- * 9日(木) 視力・身体測定 4~6年

❖ 身体測定は体操服でします。体操服とメガネを持っている人は持ってきてきましょう。

* 16日(木) 尿検査 忘れないようにしましょう。

むし歯などの治療は、終わりましたか？

治療の終わった人は、治療済書を学校まで持ってきて下さい。

未だの人は、これ以上ひとくならない内に治療をしましょう。



熱中症に気をつけて!!

▶ 夏休み中、毎日のようにテレビなどで報道の熱中症 ◀

来週から、運動会に向けての練習が始まり、練習が毎日のようにあります。水筒にいつもより多めにお茶を入れて、持って来るようにしましょう。

☆ 熱中症になると…

体内の水分不足から、頭痛や発熱、動悸、けいれんなどの症状を引き起こします。室内外を問わず高温の環境下で起こり、重症の場合は命にも関わる大変危険な病気です。

どんなことに注意すれば熱中症状を予防できるのでしょうか？
熱中症にならないように次のことに気をつけて!!

● こまめに水分補給

水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。食塩が0.2%含まれたドリンクが理想的です。



● 体調が悪いときは休む

体調がすぐれない日や、運動中に具合が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。



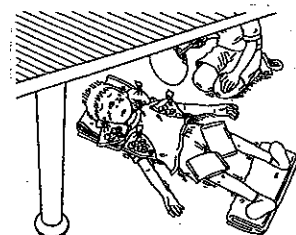
● 屋外では帽子&薄着

直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節をしましょう。



● 屋内でも油断禁物

熱中症は炎天下でのみ起こる症状ではありません。室内の高温多湿も要注意！ 風通しをよくし、熱のこもらない環境を作りましょう。



気化熱で体を冷やす