



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、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

★熱中症にならないためには

- こまめに水分補給をする。（喉が渇いていなくても水分をとるようにしましょう）
- 登下校や休み時間など、外では帽子をかぶる。
- マスクをつけている人は、無理せずマスクを外す。
- 規則正しい生活をする。（早く寝て、早く起きて、朝ごはんをしっかり食べましょう。）

保健委員会のみなさんが頑張っています！

今年も、保健委員会の5・6年生が、熱中症対策のために毎日一生懸命お仕事をしています。その一部をご紹介します。

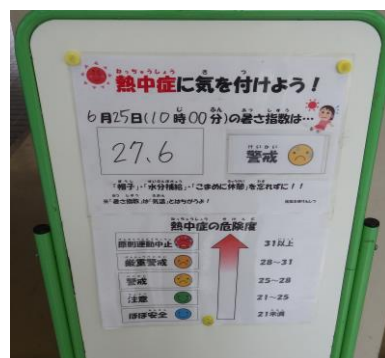
○暑さ指数を確認！

業間と給食時に、保健室前に置いてある熱中症計（WBGT計）を見て、暑さ指数をかくにん確認しています。

また、確認した暑さ指数を、校内放送でお知らせしています。



○ポスターも作成し、掲示しています！



治療のすすめをもらったら

歯科検診の結果を全家庭にお配りしました。結果はどうでしたか？

「治療や検査が必要です」の欄に○が付いていた人は、早めに病院を受診しましょう。特にむし歯は、時間をかけないと完全に治すことができないものが多いです。時間に余裕がある夏休みを利用して、必ず治療を済ませてください。

※治療が済みましたら、治療証明書をご提出ください。



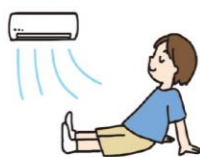
だから重要！
**寝る前の
歯みがき**

睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし歯になりやすい環境です。



夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

（こたえ）エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○



保護者の方へ 色覚検査について

お子さんが、「色によって見分けにくいことがある」と話すことはありませんか。

本校では、4年生の希望者を対象に色覚検査を行っています。授業を受けるにあたり、また、進路や職業を選択するにあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切なことです。

もし希望があれば、4年生以外のお子さんでも個別で検査をすることができますので、担任を通じて養護教諭まで随時ご相談ください。なお、学校での検査はスクリーニングであり、診断ではありません。色覚異常の疑いがある場合には、専門医を受診し診察を受けていただくことになりますのでご了承ください。