



令和5年
7月3日
白沢小 保健室

いよいよ夏本番！楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作りが欠かせません。基本はバランスの良い食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋で過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れる事も大切です。こまめな水分補給や休憩も忘れずに！

7がつほけんもくひょう
7月保健目標

まも
きまりを守って
たの およ
楽しく泳ごう



ねっちゅうしょう 熱中症になったらどうする？



応急処置は『F I R E 』で！



F Fluid・・・水分補給

液体（水＋塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う。

I Ice・・・冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあて風を送って冷やしたりする。
可能であれば氷水に全身をつける。

R Rest・・・安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる。

E Emergency・・・119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供する。

「まさか！」に
注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



水に入っているから
プールは大丈夫だよ



夜寝ているときなら
心配ないよね



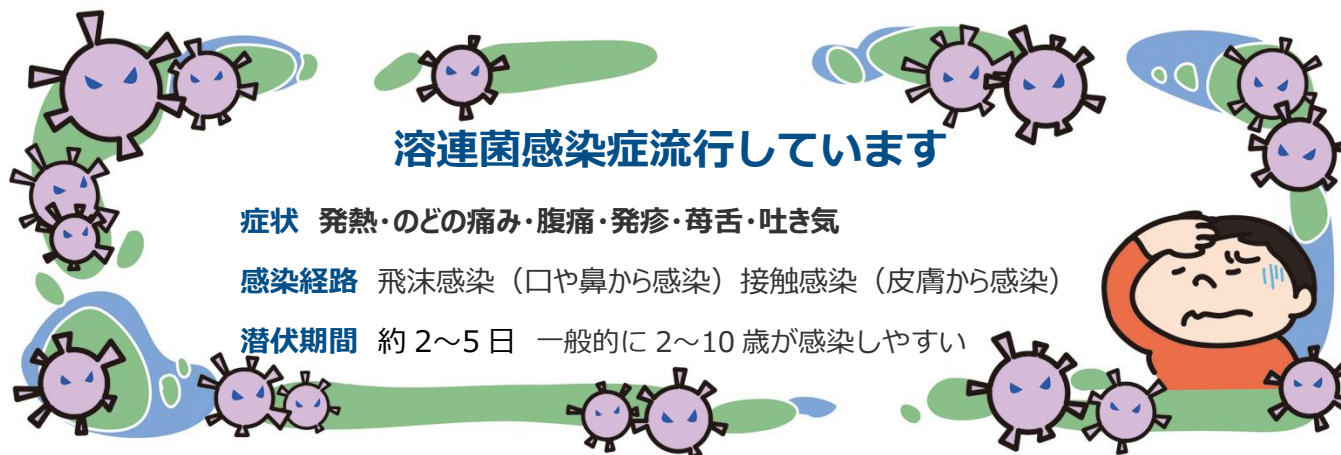
気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

3年生 歯の健康教室を行いました！

がっこうし か い なかじまし かいいん なかじませんせい し か えいせいし は けんこうきょうしつ あかぞめ じぶん
学校歯科医 中島歯科医院 中島先生・歯科衛生士さんによる歯の健康教室を行いました。赤染をし、自分のみ
がき残しはどこにあるのか確認をし、ブラッシング指導をしていただきました。虫歯のことやジュースにはどのくらい砂糖が入っている
か等歯に関するお話をしてくださいました。生え変わりの時期は乳歯と永久歯の大きさが違う歯が混在するため歯磨きが
難しく、虫歯のリスクが高まっています。大人の方が仕上げ磨きをしてあげるなど、できるだけ虫歯にならないように気を付けて
あげてください。



知っていますか？脳脊髄液減少症

スポーツ外傷等の後に、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって起こる、起立性頭痛などの頭痛、頸部痛、めまい、倦怠、不眠、記憶障害など様々な症状を呈する疾患です。

このような症状がある場合には、怠けなどと決めつけずに、器質的な病気も考え、医療機関に受診して原因を確かめることが必要です。

おうちのかたへ

今年度健康診断が全て終了しました。保護者の皆様、御協力いただきありがとうございました。

結果につきましては、「健康票」にてお知らせさせていただきました。お子様の成長の記録や健康診断結果等で何かご不明点等ございましたら養護教諭・佐藤早まで御連絡ください。

また、お手元に受診のすすめがありましたら、お早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。