



おうちの人と一緒に
よみましょう!

令和4年7月7日
横浜市立下田小学校
保健室

異例の早さの梅雨明けとなり、蒸し暑い日が続いています。しっかりと熱中症対策をしましょう。
睡眠不足・かぜをひいている・下痢をしている・朝ごはんを食べていないなどの場合、熱中症になる可能性が高まります。基本的な生活習慣を整え、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

定期健康診断が終わりました

4月から行っていた定期健康診断が終わりました。結果を記入した健康手帳をご家庭に持ち帰りましてら、確認してそれぞれのページに保護者印を押し、学年で決められた日にちまでに提出してください。
(学年だよ参照)

- 定期健康診断 (P4~5)
- 身長・体重 (P7~9)
- 口のなかのようす (P17~21)

治療や再検査がまだの人は
夏休みの間にすませておきましょう



危険！熱中症から命を守ろう

1. 熱中症にならないために

- よい睡眠・栄養バランスのよい食事・軽い運動
- 帽子をかぶる
- 白色のゆったりした服を着る
- 保冷剤や冷たいタオルで冷やす
- のどがかわく前に水分補給をする



2. その症状、熱中症かも・・・

- | | | |
|--|---|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> □ 生あくび、大量の発汗 □ 筋肉痛、こむら返り □ めまい、立ちくらみ | } | 水分・塩分補給、冷却
改善する場合は見守り |
| <ul style="list-style-type: none"> □ 頭痛、だるさ、集中力の低下 □ 吐き気・嘔吐、下痢 | } | 医療機関を受診 |

3. 熱中症の応急処置

- 涼しい場所に避難し、横にさせる
- 服をゆるめ、体を冷やす
- 水分・塩分をとらせる(経口補水液)
- 症状が治るまで、安静にして十分に休息させる
- 意識がない場合、悪化する場合は救急車を呼ぶ



あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサツと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど
夏バテリスクは **大!**

- ❗ 夏休みも、外で汗をかきくらしいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。
- ❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



夏の肌トラブル研究所



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



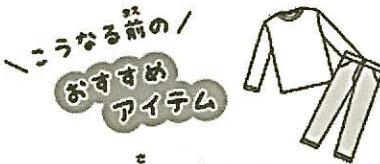
日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



草の多いところで遊んでいたらチクッ!
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!

かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。



首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。

かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。



急な病気やけがで迷ったら...
横浜市の救急電話相談サービスがあります



#7119
または045-232-7119
(年中無休・24時間受付)

「救急受診できる病院・診療所を知りたい!」
「今すぐに受診すべき?救急車を呼ぶべき?」
困ったときに頼りになるのが横浜市の救急電話相談です。看護師が状態を聞き取り、緊急性や受診の有無についてアドバイスをしてくれます。

出かけるときのお約束

外で遊ぶときは



ぼうし



水筒



汗ふきタオル
を忘れずに

子どもだけで出かけるときは



おうちの人に

どこで だれと遊ぶ

何時に帰る

のかを伝える