

すこやか



しづしょうがっこう
志津小学校 ほけんだより

れいわ ねん がつ にち
令和5年5月26日（金）

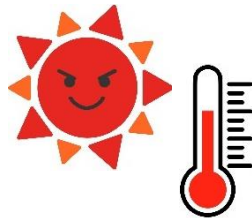
おうちのひととよみましょう。

すいぶん^{きおん}気温や湿度^{しつど}が高^{たか}なってきましたね。マスクをしていると、より熱中症^{ねっちゅうしょう}が心配^{しんぱい}されます。こまめな水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}や、屋内^{おくない}でマスクをしている場合^{ばあい}でも外^{そと}に行くときはマスクをはずす、帽子^{ぼうし}をかぶるなどして、みんなで熱中症^{ねっちゅうしょう}に気^きをつけていきましょう。

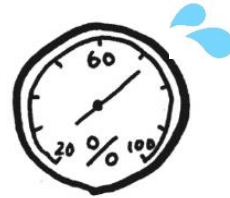
こんな日は熱中症^{ねっちゅうしょう}に注意^{ちゅうい}しよう！



きゅう あつ
急に暑^{あつ}くなった



きおん たか
気温^{きおん}が高^{たか}い



しつど たか
湿度^{しつど}が高^{たか}い



かせ
風^{かせ}がない

熱中症^{ねっちゅうしょう}のサイン！こんなサインに気^きをつけて！

おかしいなと思ったら、すぐ近く^{ちか}にいる先生^{せんせい}に伝え^{つた}ましょう。



たいりょう あせ
大量^{たいりょう}の汗^{あせ}



めまい・立ちくらみ^に



ズキンズキンする頭痛^{ずつう}



はきけ
吐^はき気^け

健康クイズ

寝^ねている間^{あいだ}にかく汗^{あせ}の量^{りょう}はどのくらいでしょう？

- ① ペットボトルのキャップのふたくらい
- ② 紙コップ1杯分くらい
- ③ 500mlのペットボトル1本分

こた
答え^{こた}は
うし
後ろ^{うし}のページ
をみてね



ねっちゅうしょう じゅうしょうど 熱中症の重症度

けいど
軽度

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない など

ちゅうとうど
中等度

- 頭痛
- 吐き気
- だるい
- 力が入らない など

じゅうど
重度

- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない など

もしものときは応急手当を！



①

涼しい場所で服をゆるめ
体（首・脇・太もものつけ根）を
冷やす。



②

水分・塩分（経口補水液や
スポーツドリンクなど）を
補給する。



③

症状がよくなる
ようなら、受診する。

6月の学校行事

6/1 (木)	検尿二次 1日目	6/19 (月)	眼科健診 1年生 1~3組
6/2 (金)	検尿二次 2日目	6/22 (木)	歯科検診 5年生・6年生
6/8 (木)	歯科検診 1年生・3年生	6/26 (月)	眼科健診 1年生 4~6組
6/15 (木)	歯科検診 4年生	6/30 (金)	歯科検診 2年生

クイズ 答え

③ 500mlのペットボトル1本分

季節にもよりますが、夏は500mlくらい（冬は200mlくらい）と言われています。

特に夏は就寝中に脱水しやすいため、寝る前には水分を摂ることが大切です。

