

ほけんだより



令和2年度
船橋市立葛飾小学校
保健室

児童数配付

きをつけて!

ねっちゅうしょう

熱中症

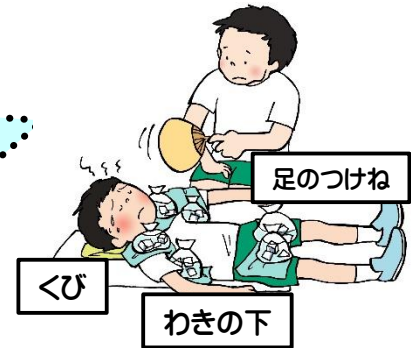
運動(うんどう)や暑(あつ)さにより、体温(たいおん)をちょうどいいたかさにたもつはたらきがくずれ、さまざまな症状(しょうじょう)がおきるものです。室内(しつない)でもおきることがあり、いのちにかかわることもあるので、じゅうぶんに気をつけよう。

	どうなる?	どうすればいいの?
レベル1 ↓	めまい、たちくらみ、足がつるようにいたい	あせをたくさんかいたために、水分(すいぶん)だけではなく塩分(えんぶん)もふそくしている。スポーツドリンクなどで塩分(えんぶん)をほきゅうする。
レベル2 ↓	頭痛(ずつう)、はき気(け)、だるさ	ぐったりして水分がとれない場合は、かならず病院(びょういん)でみてもらう。
レベル3 ↓	よびかけても返事(へんじ)がおかしい、ちゃんとあるけない、いしきがない	たいへんきけんなしょうたいなので、きゅうきゅう車をよぶ!

★ねぶそくや、食べすぎの時は、とくに熱中症になりやすくなります。

これだけはおぼえておこう

とにかく、まずは体をひやすことがたいせつ。日かげなどのすずしいばしょにいどうして、イラストのように体をひやす。ただし、ひやしすぎによるショックがおきることがあるので、だれかがそばについてよくかんさつすること。(かお色がわるくなったり、本人がさむがったら、ひやすのをやめる。)



→氷(こおり)がないときは・・・

はだしにして、足をちゅうしんに水をかけてひやす。ぬらしたタオルをくびにまいて、うちわなどであおいでもひやすこうかがあります。

たとえばこんなひと工夫

保冷剤などを首にまく

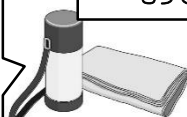


登下校はかさで日ざしをふせぐ



あせふきタオルをもってくる

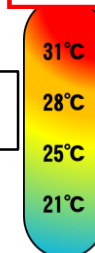
たくさんあせをかく日は、すいどうのなかみをうすめたスポーツドリンクにする



【今日の葛飾小学校の暑さは・・・】

毎日、校庭と体育館で『暑さレベル(WBGT)』をはかって放送します。

WBGT



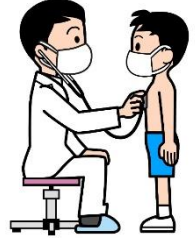
レベル	運動活動(体育・部活動)
危険	中止
嚴重警戒	中止または時間を短めに
警戒	時間を短めに
注意	休憩・水分をとって行う
ほぼ安全	



9月～

健康診断の予定

三密をふせぐため、【広めの部屋】に【少ない人数】で入るように計画していますが、今後の状況により、変更する場合があります。



このほかの健康診断は、10月に予定しています。いつもよりおそい時期になりますので、健康上気になることがあれば、健康診断をまたずにかかりつけ医にご相談ください。

日時	内容・対象学年
9月3日(木) 13:30～	内科検診(3年生3クラス)
9月8日(火) 9:00～	内科検診(6年生3クラス)
14:00～	内科検診(6年生3クラス)
9月9日(水) 10:00～	耳鼻科検診(1・5年生・くすのき)
9月17日(木) 13:30～	内科検診(5年生・くすのき)
9月24日(木) 13:30～	内科検診(3年生3クラス)
9月29日(火) 9:00～	内科検診(4年生3クラス)
14:00～	内科検診(4年生2クラス)
13:30～	眼科検診(3・5・6年生)

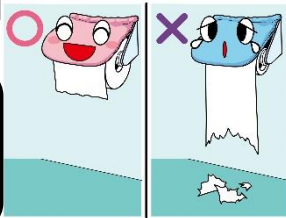
1・2・4年生・くすのき

→3・5・6年生は10/6(火)です

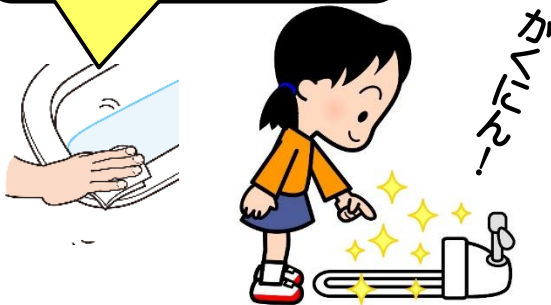
トイレ きれいにつかってね

今はまだ、先生たちがほうかごにそうじをしています。ごみやよごれがめだっていることがあるので、きれいにつかってください。

ペーパーのかすを
ちらかしていないかな？



自分のよごれは、自分で
ペーパーでふこう。
石けんでしっかり手を
あらえばだいじょうぶです。



めだたないけど
がんばってます
保健委員会



休み時間がない8月は、
委員長のよびかけにより
朝からせつけん
トイレットペーパーのほじゅうを
しています。大切につかって
くださいね。

