ほけんだより
旭丘小学校

いのち

じぶんのいのち，みんなのいのちをたいせつにしよう。

2023年(令和5年)7月13日

みなさんは「梅雨明け十日」という言葉を聞いたことがありますか？　梅雨が明けた後の１０日間くらいは，安定した晴れの日が続くことを表しています。いよいよ暑さが厳しい本格的な夏がやってきます。元気に１学期を終えることができるよう，熱中症に気をつけて過ごしていきましょう。

＼寝苦しい夜に試してみよう／

簡単にできる安眠アドバイス

寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく

アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする

冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する

寝る１時間くらい前にぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

◆健康の記録について

健康診断の結果を記入した健康の記録を７月１８日（火）にお返しします。ご覧になりましたら，表紙の保護者印欄に押印の上，担任へ提出してください。

提出期日：7/21（金）

◆夏休みは受診・治療のチャンスです

健康診断の結果から，医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには，「健康診断の結果のお知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん，日々の生活を充実させるためにも，夏休みの機会を利用して，受診していただければと思います。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい，立ちくらみ，生あくび，筋肉痛，こむら返り	頭痛，吐き気・嘔吐，体のだるさ，判断力の低下	意識がない，けいれん発作，受け答えがおかしい
水分・塩分をとらせ，様子を見守る	！自力で水が飲めないときは119番	！ただちに119番

重症度にかかわらず，涼しい場所に寝かせて体を冷やします。

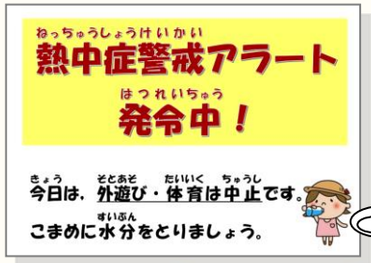
もし体調不良の子がいたらすぐに大人に知らせましょう。

熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性が極めて高い環境になると予想される日の，前日の夕方または当日の早朝に，都道府県ごとに発表されます。
（*環境省HP「環境省熱中症予防情報サイト」*で確認することができます。）

熱中症警戒アラートが発表されたら？

- 部屋の中でもエアコンなどを使い，涼しくして過ごしましょう。
- どうしても急ぐ用事などがある場合以外は，外出をひかえましょう。
- 屋外やエアコンなどがない屋内での運動は，原則，中止または延期をしましょう。
- のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。
- 家族や身のまわりの人同士で，熱中症に気をつけるように声をかけあいましょう。
- 暑さ指数（WBGT）を確認し，行動の目安にしましょう。



熱中症警戒アラートが発表されたら，昇降口にプレートを掲示します。一人ひとりが熱中症予防に気をつけて，元気に夏を過ごしていきましょう。