

# ほけんだより 7月

有銘幼小学校  
保健室  
令和2年  
7月1日発行  
第4号

**今月の保健目標**  
夏を元気に過ごそう

夏の疲れが出てくる時期になりました。熱くなったり、寒くなったりと落ち着かない季節は体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、毎日元気に学校へ登校出来るようにしましょう。また、こまめに水分補給が出来るよう水筒も忘れずに持ってくるようにしましょう。

## 交通安全教室を行いました

6月12日(金)3校時に幼.1.2年生を対象に、交通安全教室を行いました。今年度は名護警察署交通課の方をお招きして、1.横断歩道の渡り方や信号機の意味などの指導をしていただきました。



## 熱中症の 症状と対処法

熱中症の症状には段階がありますので、段階ごとに適切な処置をする必要があります。下記の症状が出た場合は段階ごとに処置を行い、重症化しないようにしましょう。熱中症の初期症状が現れたら、なによりも涼しい環境へ移動すること。風通しのよい日陰やクーラーの効いた室内など、体温がこれ以上あがらない環境に身を置くことが大切です。

### 熱中症の症状

重症度Ⅰ度	●手足がしびれる ●めまい、立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある(痛い) ●気分が悪い、ボーッとする
重症度Ⅱ度	●頭がががんとする(頭痛) ●吐き気がする、吐く ●からだがだるい(倦怠感) ●意識が何となくおかしい
重症度Ⅲ度	●意識がない ●体がひきつる(けいれん) ●呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐ歩けない ●走れない ●体が熱い



### 応急処置

重症度Ⅰ度	涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついていれば見守り、良くならなければ病院へ。
重症度Ⅱ度	Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。病院に搬送し、治療を受けましょう。
重症度Ⅲ度	一刻もはやく救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう

★ ★ ★ ★ ★

保護者の皆様へ  
学校で給食後に使用している歯ブラシは、**2か月に1度は交換して下さいますよう** 宜しくお願いします。

★ ★ ★ ★ ★