



令和6年7月1日  
 練馬区立開進第三小学校  
 校長 佐々木秀之  
 養護教諭 多田 優子

1学期も残り、1カ月となりました。暑い日が続いています。こまめに水分補給をするなど、熱中症予防に努めましょう。



ほけんしつ

いちがつき

## 保健室の一学期をふりかえって

### ケガをした人

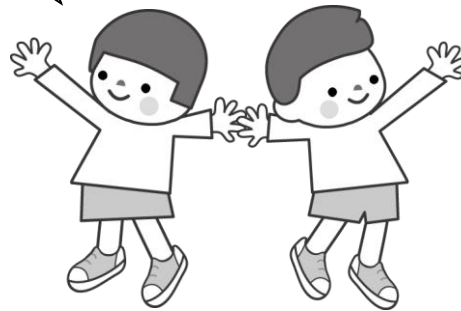
491人

教室でのケガが1番多く、2番目に校庭でケガをする子が多かったよ。

### ケガの原因

- ① 打撲 238人
- ② ○○の痛み 65人
- ③ すり傷 59人

開進第三小の1学期(4月8日～6月20日)の保健室のケガや病気の様子をふりかえってみよう。



具合が悪くなった人 473人

### 病気の原因

- ① 腹痛 173人
- ② 頭痛 155人
- ③ 気持ちわるい 55人

腹痛が起きたときは、まずはトイレに行きましょう。痛みが和らぐ場合があります。

開進第三小の1学期の保健室のケガや病気の様子をふりかえってみてどうでしたか？ケガの原因は走っていて人とぶつかるなどの不注意によるものが多いようです。2学期は「これをしたらどうなるのか」を考えて行動するようにしましょう。

### 健康診断の結果配布について

定期健康診断が無事に終了いたしました。保護者の皆様には、たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。7月中旬に「定期健康診断の記録」を配布いたします。用紙はご家庭で保管してください。

### 学校保健委員会の開催

日時 7月10日(水)  
 14:30～15:30  
 場所 1階 マルチパーパスルーム

ご参加をお待ちしております。



# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

## ねっちゅうしょう ○熱中症

しつおん きおん たか なか さぎょう うんどう おこな からだ すいぶん えんぶん  
室温や気温が高い中での作業や運動を行い、体の水分と塩分（ナトリウム）などのバランス  
が崩れ、体温の調節機能が働かなくなって、いろいろな症状が出る。  
きおん たか ひ しつど たか ひ ねっちゅうしょう  
気温が高い日でなくても、湿度が高いムシムシした日にも熱中症になりやすい。

## しょうじょう ○症状

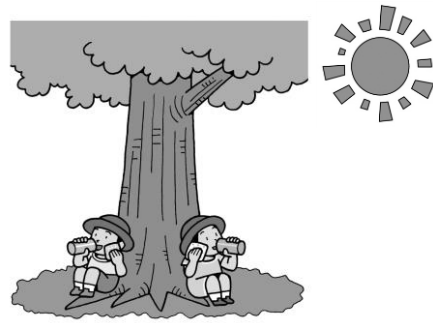
<b>軽</b>	<b>中</b>	<b>重</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>立ちくらみ</li> <li>汗がとまらない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>はき気</li> <li>嘔吐</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない</li> <li>体温が高い</li> <li>体のけいれん</li> </ul> 

## おうきゅうしょち ○応急処置

<ol style="list-style-type: none"> <li>① すぐに日かげや室内の涼しい場所で休む</li> <li>② 水（1リットルに2グラムの塩） または経口補水液を飲む ※自分で水分・塩分をとれなければ すぐに病院へ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 意識がないときはすぐに救急車をよぶ</li> <li>② すずしい場所に移動</li> <li>③ 衣服をゆるめて、水や氷で、首・脇のした・足のつけね（太もも）などを冷やす</li> </ol>
---	--

## ねっちゅうしょう よぼう ☆熱中症の予防

- ① 風とおしのよい服を着る
- ② 外ではぼうしをかぶる
- ③ 水分をこまめにとる
- ④ 日かげで休む



## なつやすみもけんこうに!

**な** おしておこう  
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

**や** りすぎ注意!  
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

**す** いぶんを  
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかけたときには塩分も一緒にとろう。

**み** ださない  
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。