

# ほけんだより

だいごう  
第2号

ほしどしや ほけんしつ  
橋戸小 保健室

H30.5.25 発行

\*おうちの方といっしょに読みましょう\*

いよいよ明日は運動会です。暑い日でも子供たちは頑張って練習していました。暑さで頭痛や気持ち悪いと訴えて保健室に来る子もいましたが、少し休憩してまた練習に戻る子もいて、「暑さに負けていけない」という気合いが感じられました。運動会前日は、早めに寝て、すいみんを十分にとり、当日の朝はしっかりと朝食をとりましょう。それが、熱中症予防の第一です。

## ～保護者の方へ～

ご家庭でも、以下のチェックポイントや熱中症対策について、お子さんと確認してください。

### 《運動会前日のチェックポイント》

- 夕食をしっかりととる
- お風呂に入ってあたたまる
- 早めに寝る
- 手足のつめが伸びていたら切る
- 持ち物の準備をする



### 《当日のチェックポイント》

- 早起きをする
- 排便をする
- 朝食をしっかりと食べる
- 必要な人は日焼け対策をする



### 《運動会での熱中症対策》

- ぬらしたタオルで体をふく
- 昼休憩時に氷や保冷剤で体を冷やす（ご自宅から持参できる場合）
- 水筒に飲み物をつぎ足す（保護者が持参する） 等、考えてみてください。

### 《こんな症状が出たら注意》

熱中症の症状には、「頭痛、気持ち悪い、吐き気、汗が止まらない、顔が赤い、足が痛い、だるい、腹痛」などがあります。暑さの中、このような症状が出たら、すぐに周りの人に伝え、涼しいところで水分をとって休憩しましょう。



### 《熱中症のときは》

- ①水分をとる。
- ②横になって、足を高くする。
- ③首、わきの下、足の付け根を冷やす。

※ぬらしたタオルで体をふき、うちわであおぐのも効果的です。

- 意識がない
  - けいれん
  - 自力で水が飲めない
- こんなときには、救急車を呼ぶ！