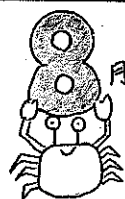


保健だより



2020年8月5日
明石市立大久保中学校
保健室

テストも終わり 暑い日が続いています。この暑さに負けないために、食事をしっかりと、こまめに水分補給し、夜はぐっすり眠ることがとても大切です。手洗いや毎日の健康観察も忘れずに、毎日元気に過ごしましょう。

熱中症

～ もしものときの対処法 ～

チェック①

熱中症を疑う
症状はある？

- ・ 体にかが入れない
- ・ 手足のしびれ・けいれん
- ・ めまい・吐き気
- ・ 頭痛・意識もうろう
- ・ 気分不良・高体温

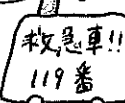


チェック②

意識はある？

YES

NO



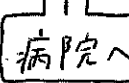
涼しいところで服をゆるめ、体を冷やす

チェック③

自力で水分
とれる？

YES

NO



水分・塩分を補給し、20～30分様子を見る

チェック④

症状はよくなった？

YES

NO

そのまま安静にして十分休息をとり
回復したら複数で帰宅する。
(またはお迎え)

体を冷やす
ポイント



両側の首筋
わき、足のつけ根
を冷やしよう。

アイテム



うちわ



保冷剤
氷

もうすぐ夏休みが始まります。期間は短いですが、規則正しく生活し、元気に2学期をスタートさせましょう!!

夏休みを元気に過ごす6ヵ条



① 生活リズムをくずさない 	② クーラーを使いすぎない 	③ こまめに水分補給 /ジュースより お茶・水を!
④ 食事は3食 バランスよく 	⑤ しっかり 眠る 	⑥ ゲームやSNSは 時間を決める

つづけよう!! 感染症対策

手洗いうがい 	* 人ごみは さける * 	マスクをつける 外すときは 人と距離を とろう
------------	---------------------	--------------------------------------

☆ 休みの間も毎日体温を測り、健康観察票に記録を
するようにしてください。(休み中のものは8/17に提出です。)

お知らせ

2学期より健康診断が始まります。おたより等で日程や内容をお知らせしていくので、よく読んで確認するようにしてください。
提出期限のあるものは期日を守ってください。

2学期も元気に会いましょう!!