ほけんだより

令和元年７月１７日
志木市立宗岡小学校
保健室

もうすぐ１学期が終わって、夏休みが始まりますね。７月に入ってからもポツポツと雨の降る日が長く続きましたが、梅雨が明けると一気に気温が高くなり、気温の変化によって体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ご飯・運動」を心がけて、夏を元気に過ごしましょう☺

もうすぐ夏休み ～出かけるときの注意点～

「誰と」「どこへ行くか」を家の人に伝える

出かける前に必ず家の人に伝えましょう。１人で出かけるときも同じです。

決められた時間に帰る

遊んでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

知らない人についていかない

思わずついていきたくなるような声のかけ方をしてきますが、絶対についていってはいけません。

© 少年写真新聞社 2018

光化学スモッグに気を付けよう

光化学スモッグとは、工場や自動車などから排出される窒素酸化物や揮発性有機化合物に、太陽の紫外線が当たることにより発生します。光化学スモッグが発生すると、目がチカチカする、喉が痛いなどの症状が現れることがあります。光化学スモッグが発生すると、市の防災無線で注意報が出るので よく聞いて行動しましょう。

光化学スモッグ注意報が出されたら・・・

- 屋外での激しい運動は避けよう。
- 目などに刺激を感じたらすぐ屋内に入ろう。
- 窓やカーテンを閉めよう。
- 睡眠不足のときや疲れているときはとくに刺激を受けやすいので気を付けよう。

学校では、注意報が出されたら 校庭の朝礼台に旗を立てています。黄色の旗は注意報、赤色の旗は警報です。

２学期の予定

健康診断項目	月／日（曜日）	検査を受ける学年							注意事項
		た	1	2	3	4	5	6	
発育測定	８／３０（金）	●	●	●					体育着を持ってきましょう。髪の毛をむすぶときは、頭上に結び目がこないようにしましょう。
	９／２（月）					●		●	
	９／５（木）				●		●		
宿泊学習前内科検診	９／１０（火）						●		体育着を持ってきましょう。前日はきちんと入浴をしておきましょう。

熱中症かも！どうすればいい？判断チャート

スタート

友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立っていられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがえり

声をかけてみよう

意識がない・返答がおかしい

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」
先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

意識がある

応急手当をしよう！

- 涼しいところに連れて行く（風通しのいい木陰・エアコンのある教室など）
- 服をゆるめる
- 冷やす（水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす）

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし！ 無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

はい

自分で水分を摂れる？

いいえ

病院へ

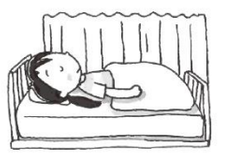
症状はよくなった？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休みます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります



保護者の方へ

１学期に予定されていた健康診断がすべて終わりました。ご協力ありがとうございました。治療勧告書を受け取っている場合は夏休みのうちにご受診いただき、治療証明書を夏休み明けにご提出ください。また、今年度も「はみがきカレンダー」を実施しますので、乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期のむし歯予防につきまして、ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。