

ほけだがより7月

R4. 6. 30

柏市立松葉第一小学校

校長 青木 晴彦

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

気温差の大きい日が多いですね。気温の変化に体がついていけず、体調を崩すお子さんが増えています。これから梅雨が明けると、急に暑くなることが予想されます。熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない時に多く発生します。対策を万全にして、予防に努めましょう。

さて、1学期も最後の月になりました。生活リズムや食事に気を配り、暑さに負けない体を作って、元気に7月を過ごしましょう。

知って防ごう！ 熱中症

熱中症とは



熱中症とは、暑い日に体内の水分や塩分などのバランスが崩れて、体温の調節ができなくなり、めまいや頭痛、体のだるさなどの症状を起こすことです。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

7月
体温調節

～覚えておこう！ 応急手当～

生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給する

スポーツドリンクや経口補水液などもOK!!

風通しのよい涼しい日陰に運ぶ

衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する

足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする

救急車を呼ぶ

意識・呼吸の確認!

119

水をかけてあおぎ、アイスパックなどで、首・わきの下・足の付け根を冷やす。

犬

うさぎ

ぞう

人間

症状が改善しない場合は、病院を受診しましょう。

熱中症を防ぐには...

高温・多湿・無風の日はとくに注意

外に行くときは暑さを避けよう

ぼうしや日がさで日差しを防ごう

うす着になろう

汗をよく吸取り、通気性のよい服を着よう

水分をしっかりとりよう

水分をこまめにとろう。2～3倍にうすめたスポーツドリンクがおすすめです



～健歯コンクール～



歯の審査会があります!

松葉一小を代表して、**6年3組 根本 喜福さん**が優良健歯児童に選ばれました。

むし歯なし、歯並びよし、歯肉もきれい。素晴らしいですね。みなさんも歯みがき、がんばりましょう!



コロナウイルス感染症予防と熱中症対策の両立は難しいですが、この時期は熱中症対策を優先させましょう。運動をする時や外で遊ぶときなど、友だちや先生との距離を十分にとることができるならば、マスクは外しましょう。