

保健室からのお知らせ

※ 4・5年生の保護者様へお知らせです ※

4・5年生は、7月30日から8月1日まで、2泊3日の自然体験があります。先日、配付しました「自然体験事前調査」の提出期限は7月10日（月）までです。封筒に入れてご提出くださいますようお願い致します。

☀熱中症の症状と対策☀

☀熱中症予防には、こまめな水分補給と涼しい所での休憩です！



顔色は青白い状態
レベルⅠ（軽症）

腹痛・めまい・手や足や筋肉の痙攣・脈がはやくなる・数秒程度の失神・呼吸回数の増加・顔色が悪くなる



レベルⅡ（中等症）

頭痛・失神・吐き気・めまい・血圧の低下



顔色は赤っぴい状態
レベルⅢ（重症）

体温の急上昇・意識障害を起こし、おかしい言動をとる・汗をかかない・ショック症状・過呼吸・昏睡

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- ☐ 冷やしたタオル
 - ☐ タオルに包んだ保冷剤
 - ☐ 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

🐬🐬 ◎ お子様と一緒に読んでください ◎ 🐬🐬

■「熱中症～ご存じですか？※予防・対策法～」の用紙と

□「水分補給を忘れずに！」の冊子を配布しております。

ご家族皆様と一緒に読んでみてください。そして、今年の暑い夏も元気に過ごしてください。

（インターネットより引用）

★平成29年

7月★

