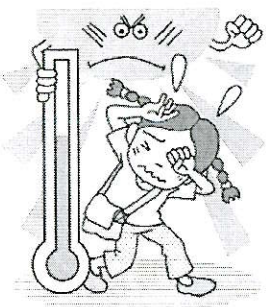


令和7年7月10日
鈴川小学校 保健室

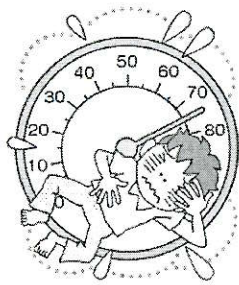
ねっちゅうしょう ようじん
熱中症にご用心

気温が高い日が続いていますので熱中症^{ねっちゅうしょう}に気をつけましょう。熱中症^{あつ}は暑い日にだけなるものではなく、湿度^{しつど}が高い日も注意が必要です。湿度^{あせ}が高いと汗が蒸発^{じょうはつ}しにくく、体^{からだ}に熱^{ねつ}がこもりやすいからです。予防を心がけて、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

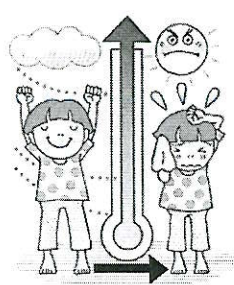
ねっちゅうしょう お
熱中症が起こりやすい日



きおん^{たか}が高く、ひざしが強い日



しつど^{たか}が高い日



きゅう^{あつ}に暑くなった日

たいいくかん げんかんまえ ひょうじ
体育館と玄関前の表示を見て、
こうどう
行動しましょう。

きけん^{ひょうじ}の表示がある場合は
グラウンドや体育館での活動
はできません。

げんじゅうけいかい^{ひょうじ}の表示がある
場合は、せんせい^{しじ}の指示を聞いて
こうどう
行動しましょう。

ねっちゅうしょう ぼう
熱中症予防のポイント

いちばんたいせつ
一番大切なことは、朝ごはん^{あさめし}を食べることと、睡眠^{すいみん}をしっかりとること。



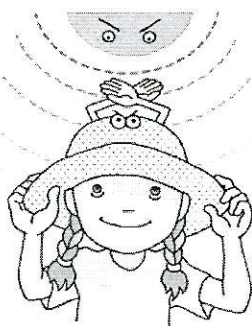
じゅうぶん^{すいみん}十分な睡眠をとる



えいよう
栄養バランスのよい食事^{しょくじ}をとる



すいぶん
水分ほきゅう^{すいぶん}をする



ぼうしをかぶる



かぜとお
風通しのよい服^{ふく}を着る



からだ
体を暑さ^{あつ}にならしておく

伝染性紅斑(りんご病)にかかる人がでています！



春先から、低学年を中心にりんご病にかかる児童がみられています。りんご病とは、かぜ症状に引き続き顔面に紅斑(赤み)がみられるのが特徴です。両頬と四肢伸側にレース状、網目上の紅斑が出現するのが特徴で、出席停止となる学校感染症に指定されています。潜伏期間は4~14日で主に飛沫感染でうつりますので、予防するには一般的な感染症対策が必要です。



手を洗おう

症状について、風邪症状もなく頬が赤くなる人や、頬でなく腕や足の赤み・かゆみから出現する人もいるなど、個人によって症状の出方は様々なようです。

風邪症状や、いつもとは違う顔・四肢の赤みなど気になる症状がみられた場合は、登校をひかえてぜひ受診をお願いします。また、診断後、登校可能となった場合でも、だるい、かゆみが強く勉強に集中できないなどの場合は、おうちでゆっくり休むことをおすすめします。



がくしゅう じ き いえ プール学習の時期に家ですること

あんぜん すいえいがくしゅう おこな まえ やくそくごと まも からだ げん き はい
安全に水泳学習が行う前に、約束事をしっかり守りましょう。体が元気でないとうちにいれませぬ。
せいかつ ととの げん き す こ こころ
生活リズムを整え、元気に過ごせるよう心がけましょう。



はや
早めにふとんにはいります



つまをき
つめを切っておきます



あさ はん
朝ご飯をしっかりと食べます

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体ががたまったままだと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給

水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいです。泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。

