

ほけんだより なつやすみ 号

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。猛暑の日が続き体力も奪われがちです。夏休みになっても生活リズムを崩さないように心がけましょう。

No.5 八幡台小学校
ほけんしつ 保健室 H29, 7, 20

「熱中症？」と思ったら ~意識がある場合~

★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



★水分の補給

イオン飲料など少量の塩分が入った水分を補給する。



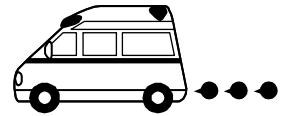
★体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。



こんなときは

救急車を



- 意識がない
- 水分の補給ができない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 唇、つめ、皮膚が青紫(チアノーゼ)になっている
- けいれんを起こしている
- 熱が下がらず、ますます上がっていく

鼻血が出たときの応急手当て

①イスに座って鼻をつまむ

イスに座って、少し前かがみの姿勢で、小鼻を強めにつまむ。口の中に血がたまっていたら吐き出す。



③冷やす

ぶつけて鼻血が出た場合は、冷たいタオルでおでこから鼻全体を覆うようにして冷やす。

②ガーゼなどを詰める

鼻血の出ているほうの穴に丸めたガーゼなどを詰めておく。このときあまり奥まで詰めないように。先端は少し出しておく。

やってはいけないこと!!!

×あお向けに寝かせる ×首の後ろをたたく

夏休み中のおねがい

健康診断で見つかった病気やむし歯を、まだ治療していない人は、夏休みを利用して治療をしましょう





視力手帳を受け取った人は、9月1日までに学校へ返してください。
 視力手帳を持って病院受診をし、保護者印を押してください。
 (受診予定のない人は、保護者印を押してください。)

夏のはたらきもの!

汗のギモン Q&A

Q 汗にはどんなはたらきがあるの?

A おもに体温を下げます。
 水分は ① するときに熱を ② ので、
 熱くなりすぎないように汗が出ているのです。
 さらに、体の中の ③ も排出されるので、
 汗をかいたら水分だけでなく ③ もとるようにしましょう。



Q 汗をかかないとどうなるの?

A 体が暑さにまけ、④ になってしまいます。
 また、⑤ ところでずっとすごしていると、
 体がうまく汗をかけなくなっていきます。
 暑いからといって、あまり⑥ に
 たよりすぎないように
 生活することが大切です。



Q 汗をかかない動物がいるってホント?

A ⑦ はほとんど汗をかきません。
 舌を出してハアハアと呼吸し、
 だ液によって体温調節します。
 また、⑧ や⑨ は耳を大きく動かし、
 耳やそのまわりの血管を風にあてて体温調節します。
 わたしたちヒトと同じように汗で体温を下けている動物には、
 ⑩ などがいます。



● ①～⑩にあてはまるキーワードをえらびましょう!

キーワード シャワー 爆発 うばう ウマ つよめる えんぶん てつぶん
 熱中症 キリン やけど 夏かぜ すずしい 蒸発 ネコ ソウ 消滅 かわいた
 冷蔵庫 イヌ サル ウサギ 糖分 とどめる カラス しめった エアコン

①⑩ ②④⑤⑥⑧ ③⑦⑨ ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

なつやすみカレンダー!
 ぜんぶ色ぬりできるよう
 に頑張らしましょう



言パテしない生活術

規則正しい生活
 こまめな水分補給
 クーラーの使用は控えめに
 朝食はしっかりと