

夏を元気にすごそう!

いよいよ朝白から、夏休みが始まりますね。夏休みは、いろいろなイベントで、夜ふかしをする機会も多いことでしょう。でも気をつけてください。朝と夜の生活が逆転すると、カゼをひきやすくなったり、“夏ばて”を起こしやすくなります。規則正しい生活を心がけて、元気に楽しくすごしてください。



熱中症かも

今年は、本当に暑い、暑い夏ですね。休みに中に「熱中症」になってしまったら?」どのように行動したらよいかチェックしてください!

友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがり
- 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、立ってられない

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

声をかけてみよう

ここはどこ? 今なにをしているかわかる? 名前は何?

自分で水分を摂れる?

はい

症状はよくなった?

はい

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

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く、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

病院へ

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

熱中症 どうすれば防げる?

- こまめな水分補給
のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休憩
体温を下げるために休む
- 服装に気をつける
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

3の夏 胃からのおねがい

冷たいものばかり食べないで
やわらかいものやめん類も、よく噛んでくれると消化しやすくてうれしいな
水分補給はこまめに。一度にたくさん飲むと、処理しきれずにはたらきが悪くなるんだ

夏休みは 治療のチャンス

しっかり治して元気に新学期を迎えましょう