ほけんだより

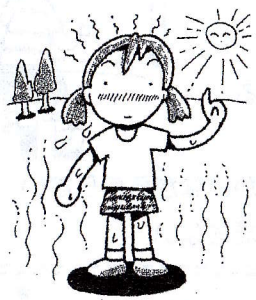
2015.7.17　高月小学校

プール、海、山・・・夏は楽しいイベントがたくさんありますが、熱中症や夏バテなどになったら、楽しい夏が台無しになりますね。自分のからだは自分で管理できるよう心がけましょう。

お家の方へ　「健康の記録」は、健康診断の結果を確認していただき、押印の上、８月２７日（木）に担任へご提出ください。歯科や眼科等への受診が必要なお子さんは、できるだけ夏休み中に受診を済ませてください。

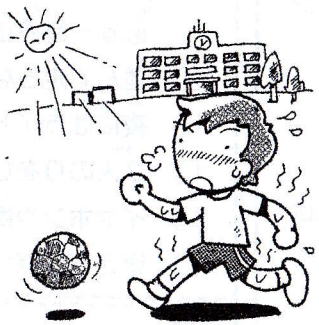
知ってふせごう！「熱中症」

熱中症ってなに？



日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。

起こりやすいのはどんなとき？

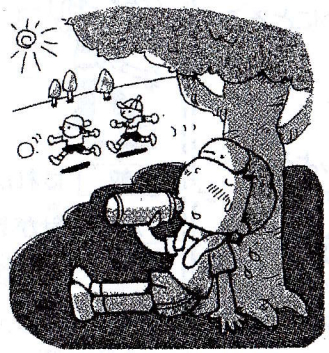


暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

どんなふうになるの？

めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

何かおかしいと思ったら



少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずにすずしい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。

ふせぐためには…

無理せずにすごすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。

ヘルパンギーナ

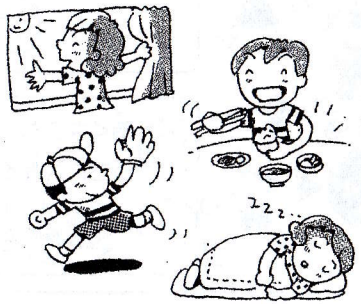
高い熱が出ること、のどがいたむことが特ちょうです。のどには水ぶくれができます。

プール熱

高い熱が出る、のどがいたむ、目がいたむ・赤くなる・かゆくなるなどが特ちょうです。

手足口病

口の中、手のひら、足のうらに水ぶくれができます。熱が出ることもあります。

規則正しい生活リズムで♪

①決まった時刻に起きる。
②カーテンを開けて、光をあびる。
③朝ご飯をしっかりとる。
④昼間は外で遊ぶ。
⑤夜おそくまで、テレビをみない。
⑥ねる２時間前には何も食べない。
⑦決まった時刻にねる。