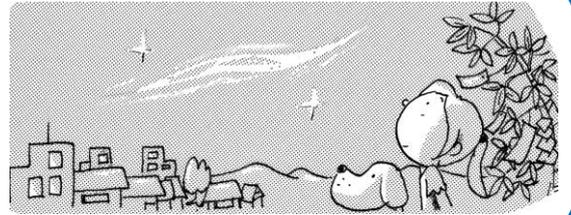


ほけんだより 7月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
令和6年7月 群馬県立館林高等特別支援学校



ねっちゅうしょう し よほう たいしよ 熱中症を知って、予防・対処できるように！

ことし づゆい おそ ことし なつ きおん
今年、梅雨入りがかなり遅くなりました。また、今年の夏は、気温が
たか ひ おお よそう しょんぱい ねっちゅうしょう
高くなる日が多いと予想されています。そこで心配なのは、熱中症です。
もう一度しっかり学んで、予防・対処できるようにしましょう 😊

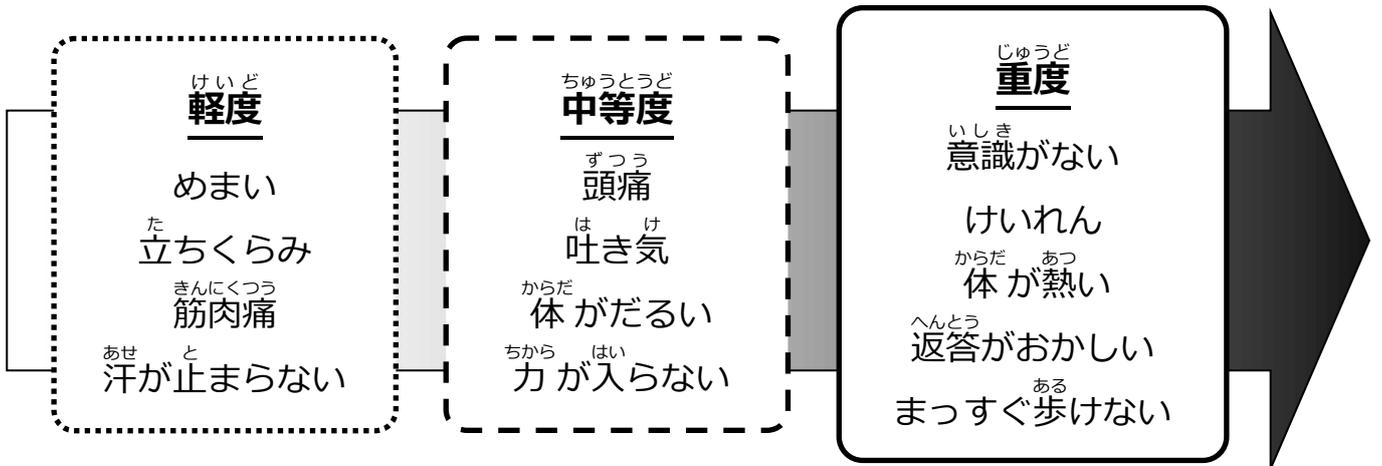


ねっちゅうしょう よほう おこな ◎熱中症を予防するために行うこと！

- * こまめに水分をとる
- * 日かげで休けいする
- * 十分なすいみんをとる
- * 食事をしっかりとる
- * 涼しい服装で活動する
- * 帽子や日がさを使う



しょうじょう ねっちゅうしょう うたが ◎こんな症状がみられたら、熱中症を疑いましょう！



ねっちゅうしょう おも つぎ こうどう ◎熱中症かなと思ったら、次のように行動しましょう！

<p>いしき (意識がないとき) きゅうきゅうしゃ よ 救急車を呼ぶ</p>	<p>すず ばしよ 涼しい場所で よこ 横になる</p>	<p>ふく 服をゆるめる からだ ひ 体を冷やす</p>	<p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとる</p>
--	--	--	-------------------------------

いい汗をかいて、暑さに強い体に!



いい汗は蒸発しやすいため、体温が効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは『慣れ』です。

…… いい汗をかくためにやってみよう ……

軽い運動をする

エアコンを

湯がねにつかる

使いすぎない

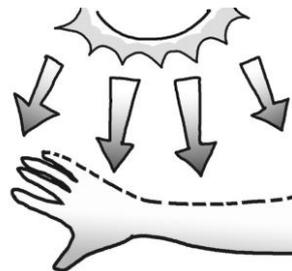


『いい汗』とは?

- さらさらしている
- においが無い
- 蒸発しやすい
- 粒が細かい

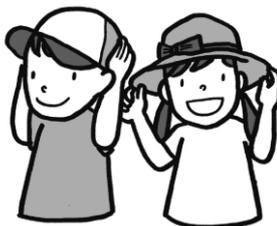
紫外線対策、できることから始めよう

紫外線による皮膚への影響は、日焼けやしみ・しわなどがあります。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。



と 取り入れやすい紫外線対策

- 紫外線の強い時間帯(午前10時～午後2時ごろ)は外での活動をなるべくさける。
- 日かげを利用する。
- 日がさを使い、帽子をかぶる。
- 長そでやえりのついた服でおおう。
- 日焼け止めを上手に使う。



保健室からの連絡

★7月の体重測定は、1日(月)に行います。

測定が終わったら、「体重のグラフ」でお知らせします。

★今年度の健康診断は、すべて終了しました。所見のみられた生徒には、

受診勧告書を発行しています。早めに受診して、学校へ報告してください。

