

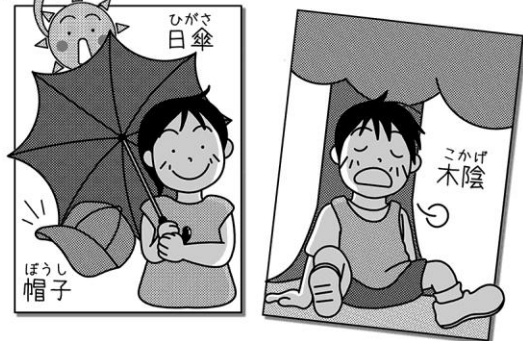
ほけんだより 7月

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5年7月 群馬県立館林高等特別支援学校



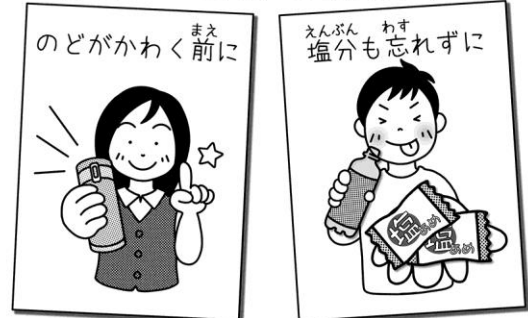
ねっちゅうしょうよほう 熱中症予防のため、日頃から心がけることは？

ちやくしやにつこう 直射日光をさける



熱中症

こまめに すいぶん・えんぶん 水分・塩分を補給する



はげ 激しい運動は 暑さに慣れてから



に注意!

むり 無理をしないで休む







した しょうじょう み ねっちゅうしょう かのうせい 下のような症状が見られたら、熱中症の可能性が 있습니다





- めまい・顔のほてり…立ちくらみ、意識が遠のく
- 筋肉のけいれん…手足の筋肉がつる、ピクピクけいれんする
- 体のだるさ・吐きけ…体がぐったりして力が入らない
- 汗のかき方がおかしい…大量に汗が出る、まったく汗をかかない
- 体温が高い、皮ふの異常…皮ふがとても熱い、赤くかわいている
- 呼びかけに回答しない…おかしいな返答をする、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない…自分で上手に水分補給ができない



ねっちゅうしょう 熱中症になってしまったら・・・

<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 (119番通報)</p> 	<p>すずばしよいどう 涼しい場所へ移動</p> 	<p>すずふくそう 涼しい服装になる 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> 
--	--	--	--

かんたん すいみんあとほいす ねぐる よるため 簡単にできる睡眠アドバイス・・・寝苦しい夜に試してみよう

			
<p>ねまえまどあ 寝る前から窓を開 へやねつに け、部屋の熱を逃が しておく。</p>	<p>あいすまくらつか アイすまくらを使ったり、 ぬのほれいざい 布にくるんだ保冷剤 てあしあ を手や足に当てる。</p>	<p>れいぼうせつていおんど 冷房は、設定温度を たかたいまー 高めに設定してタイマーを じょうずかつよう 上手に活用する。</p>	<p>ねじかんまえ 寝る1時間前に、ぬる めのお風呂に入る。 はんしんよく (半身浴もおすすめ)</p>

むし さ 虫に刺されたとき、どうする？

こんなときは病院へ

- 何度もハチにさされた
- ひどいかゆみやはれ、
痛み、赤みがある
- 針や毛が取れない
- 気分が悪くなった



《 手当ての仕方 》

- 針や毛が残っていたら、毛抜きやテープなどで取る
- 石けんで洗ってよく流す
- ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- はれていたら冷やして薬をぬる



保健室からの連絡

★7月の体重測定は、3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。

