

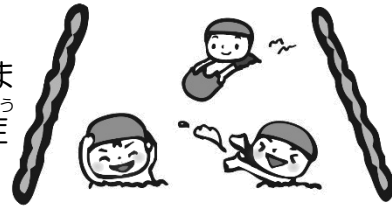


川口市立十二月田小学校
保健室
令和元年7月1日

7月になるといよいよ梅雨も明け、暑さも本格的になってきます。高温多湿となりますので、涼しく過ごせるよう工夫をし、衛生管理にも気を配るようにしましょう。

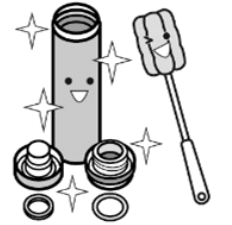
熱中症に注意しましょう

熱中症には、気温だけでなく、湿度が関係しています。じめじめしたこの時期は、日陰や室内でも熱中症になることがあるので、注意していきましょう。



その水筒、きれいですか？

熱中症対策として、水分をたくさんとってほしいのですが…。水筒は雑菌がとても繁殖しやすいので、必ず毎日洗い（ゴムパッキンも外して!!）、乾かしてから、翌日使うようにしてください。



熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

軽

中

重

下着の大切な役割は？

保健室に来た人の中には、「暑いから下着を着ていない」という人がいます。でも実は、着た方が涼しく感じられるのです。働きもの下着を、毎日着るようにしましょう。とても暑い日は着替えを持ってきててもよいですね。

＜夏の下着の役割＞

- ①汗を吸収することで、服の中の湿度が下がり、涼しく感じることができる。
- ②汗を吸収することで、体を清潔に保つ。
- ③エアコンの冷え過ぎから体を守る。

「はだぎ」と「きがえ」で



スッキリ、せいけつ!

こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

＜保護者の方へ＞

○夜尿症について

小学生になって「おねしょ」が続いている場合、「夜尿症」と呼びます。おうちの方が夜中に起こしたり、叱ったりするのは逆効果のようです。一度受診して、専門家に相談するとよいでしょう。小児科でみてもらえます。

