

7月のほけんだよ

熱中症に気をつけて



とよなかしりつしょうじょうがっこう ほけんしつ れいわ ねん ねん がつよつか ほんこう
豊中市立少路小学校 保健室 令和5年(2023年)7月4日発行

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんか
く季節です。こまめに水分をとったり、汗をかいたら着替えたりしま
しょう。また外で遊ぶときには帽子をかぶりましょう。

おうちでも健康観察をお願いします

さいきんあたま いた なか いた いた い ほけんしつ き こうねつ て そうたい
最近頭が痛い、お腹が痛い、のどが痛い、と言って保健室へ来たり、高熱が出て早退し
たりする人がたくさんいます。朝おうちにいるときからしんどかった、昨日からしんどかった、
という人もいます。朝、しっかりおうちで健康観察をお願いします。学校へ来ても授業が
受けられないほどであれば無理して登校せず、おうちで様子を見てくださいね。

ことし ぜんこくてき だいいゆうこう ほか ようれんきんかんせんしょう
今年は全国的にもアデノウイルスが大流行し、他にも溶連菌感染症、コロナウイルス、
かんせんせい い ちょうえん さまざま びょうき はや
感染性胃腸炎、RS ウイルス、インフルエンザなど様々な病気が流行っています。
びょういん けんさ なん かんせんしょう ばあい がっこう れんらく ねが いた しゅっせきていし
病院で検査し、何らかの感染症だった場合は学校へ連絡をお願い致します。出席停止の
きかん まも
期間を守っていただき元気になって登校してくれるのをお待ちしております。

熱中症に注意しましょう

こんな症状があれば熱中症かも



たちくらみ



ずっ痛



はきけ



こうたいおん



こむらがえり

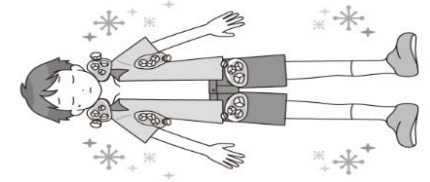
熱中症の応急処置



すず ばしょ よこ
涼しい場所で横にさせる



いしき ばあい きゅうきゅうしゃ よ
意識がない場合は救急車を呼ぶ



ふくをゆるめ、からだ ひ
服をゆるめ、体を冷やす

よるはや ね あさ ほん た
夜早く寝る・朝ご飯を食べることで熱中症を防ぐことになります!!

せいかつ
生活リズムをととのえて元気に過ごしましょう。

保護者のみなさまへ

健康診断で所見があったお子さまには治療勧告書をお渡ししていますので、
早めに病院での受診をお願いします。
また、健康診断の日に欠席して受けられなかった人にはお手紙をお渡しして
います。
記載している学校医の病院であれば無料で受けられます。
受けられましたら結果を学校までご提出ください。