



れい わ 7 ねん 7 がつ
令和 7 年 7 月
とうきょうちゅうが がつ こう ほけんしつ
東京中華学校保健室

セミの^{こえ}声が聞こえはじめ、いよいよ夏が近づいてきました。最近^{さいきん}は気温が 30 度を超える暑い^{あつ}日が続^ひきムシムシとした日が続^ひいていますが、来週^{らいしゅう}には梅雨明け^{つゆあ}の予報^{よほう}が出ています。
気温^{きおん}や湿度^{しつど}が高い日は、体^{からだ}に熱^{ねつ}がこもりやすく、熱中症^{ねっちゅうしょう}の危険^{きけん}が高^{たか}まります。熱中症^{ねっちゅうしょう}にな^ならないように、こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}と十分^{じゅうぶん}な休息^{きゅうそく}を心^{こころ}がけながら元氣^{げんき}に過^すごしましょう。

熱中症予防のポイント

熱中症、
注意してー！



● 症状

体^{からだ}に下^{した}のような症^{しょう}状^{じょう}がでます。



【軽症】こむら返り・めまい



【中等症】吐き気・頭痛



【重症】体^{からだ}が熱^{あつ}い・意識^{いしき}がもうろうとする



● 対策

熱中症^{ねっちゅうしょう}にならないために、対策^{たいさく}をしましょう。



栄養^{えいよう}バランスの良い食^{しょく}事^じ



十分^{じゅうぶん}な睡^{すい}眠^{みん}



保^ほ冷^{れい}剤^{ざい}などで冷^ひやす



帽^{ぼう}子^しをかぶる



日^ひ陰^{かげ}で休^{やす}む

● 応急処置

「熱中症^{ねっちゅうしょう}かもしれない」と思^{おも}ったら、迷^{まよ}わず速^{すみ}に応^{おう}急^{きゅう}処^{しょ}置^ちをしまし^しょう！



意^い識^{しき}がな^ない場^ば合^{あい}は
救^{きゅう}急^{きゅう}車^{しや}を呼^よぶ



首^{くび}・わきの下^{した}・足^{あし}の
付^つけ根^ねを冷^ひやす



服^{ふく}をゆるめる



涼^{すず}しい場^ば所^{しょ}で横^{よこ}になる

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

8月4日からプール学習が始まります。申し込んだ人は約束を守って参加してくださいね😊

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

◎保護者の方へ◎

5月に実施した定期健康診断の結果を配布しました。健康診断の結果報告書に下記書類が同封されていた場合は医療機関にて受診をお願いいたします。7月25日(金)までに提出をお願いいたします。

◎ピンク色『受診のお知らせ』

◎黄色『異常項目に○があった方』

◎青色『異常の疑いに○があった方』

◎白色『所見があった方』