

教育目標

たのしく
かしく
せいっぱい

ほけんだより

令和2年7月1日

NO.5

富岡市立高瀬小学校
保健室

梅雨開けをむかえると、「暑い夏」がやってきます。
今年度の1学期は7月31日までです。夏休みまであと1ヶ月、暑い夏をのりきるためにも、なんでもしっかり食べて、じゅつぶんなすいみんをと、元気よく毎日過ごしましょう。

7月の保健目標

暑さに負けない
体づくりをしよう



ねっちゅうしょう

マスク熱中症について

本日、富岡市教育委員会よりの「サージカルマスク-人5枚」を配布しました。貴重なマスク、大切に使ってください。

これからの季節は熱中症が特に心配になります。新型コロナ予防のためにマスク着用を行っていますが、このマスクにより気づかないうちに起こる『マスク熱中症』があります。

新型コロナ感染症…症状

- ① 頭痛
- ② 発熱
- ③ だるい
- ④ 咳
- ⑤ 味覚異常



熱中症…症状

- ① 頭痛
- ② 発熱
- ③ だるい
- ④ 悪寒
- ⑤ 発汗
- ⑥ 味覚症状



新型コロナの症状か、熱中症かは「パツ」と見ただけではわかりません！

「マスク熱中症」になりやすい理由

- ① 息苦しくなる・・・人から離れてマスクを外して、呼吸を整えましょう。
- ② マスクで顔の周辺が熱くなる・・・マスクを取って汗をふくみましょう。
- ③ のどの渇きがわかりにくい・・・こまめに水分を取りましょう。
- ④ 運動不足・・・運動する時・体育中はマスクを外し、積極的に運動しましょう。
- ⑤ 外出自粛で外気に慣れていない・・・外に出て外気にふれましょう。

※登下校中のマスクを外すことへの遠慮（暑かったり息苦しい時は外してね！）

登下校中、マスクを外す時は必ず人から離れてマスクを外し、またはマスクをアゴにしましょう。

「隠れ熱中症」って知っていますか？

- ・手の甲をつねって、皮膚がすぐに戻りますか？
- ・爪を強く押して、3秒以内に赤く戻りますか？
- ・舌の線がいつもより深くなっていますか？



ひとつでも当てはまったら、注意してみてください。
体を冷やしてしっかり水分や塩分を補給してください。

今まで熱中症にかかった事がある人は、他の人より多めに水分を取りしっかり休みましょう！



たかせ虫？ か むし

蚊・虫さされに注意！



【基本の手当】

①水でよく洗う。

★毛虫の場合は、ガムテープなどを使って、体にくっついた毛を取る。

②かゆみ止めの薬を塗る。

★刺された場所を冷やすとかゆみや痛みが和らぎます。

※蜂に刺された時に発熱、吐き気、息苦しさなどのいつもと違う症状の時は、急いで病院へ行きましょう。



【お願い】

①自宅周辺の水溜りを除去する。(ボウフラ対策)

②蚊の多い場所に行くときは肌を露出しない。

③防虫スプレー・蚊取り線香を使用する。



ねっちゅうしょう よ ぼう

熱中症予防。 。 自分でできること

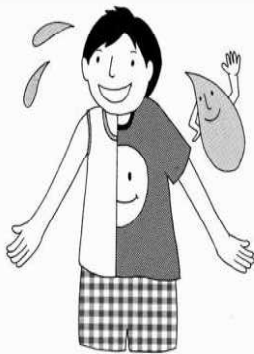
じ ぶん

あせ たい さく

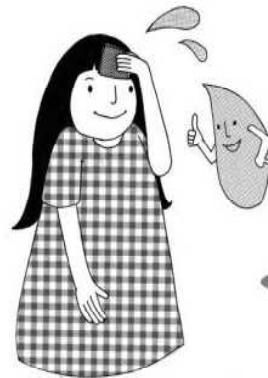
汗対策はできていますか？

★下着をつけると、逆に涼しいです！

★タオルやハンカチを2枚以上持ってきましょう。



したぎ あせ す
下着は汗を吸うので、着ておくと、服のべたつきをおさえます。



あせ
汗をふけるように、出かけるときはハンカチやタオルを忘れずに。

★水分を忘れず持ってきましょう。



かわ
のどの乾きを感じる前に、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。

★汗をかいたら、着替えをしましょう。



あせ
汗をかいたら清潔を保つためにも着替えるようにしましょう。

えんぶん ほ きゆう
※塩分の補給もする。