

# ほけんだより



6月の保健目標  
は たいせつ  
歯を大切にしよう

令和2年6月29日  
海田町立海田西小学校 保健室

学校が再開してもうすぐ1か月。「新しい生活様式」には慣れてきましたか。広島県では新たな感染者は出ていませんが、まだまだ油断ができません。また、日に日に暑さが増してきて、熱中症も心配されます。それぞれの予防を心がけ、元気に乗り切りましょう。

## 熱中症には、どんな症状があるの？



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- あせが止まらない など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない など



- 反応がない
- けいれん
- 体温が高い
- 真っ直ぐ歩けない など

軽症



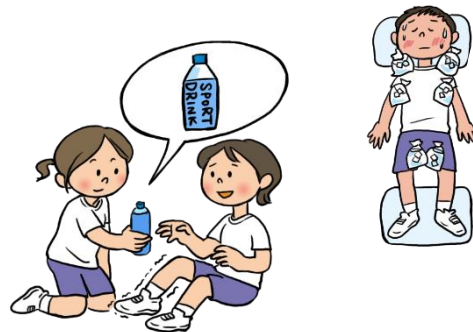
重症

## 熱中症かな？と思ったら

○涼しいところで休む。

○体を冷やす（首・わきの下・足の付け根）。

○冷たいお茶や水・スポーツドリンクを飲む。



※体の調子がよくないときは、決して無理をせずに、早めに大人に伝えよう。

# こんな日は熱中症に注意！



ぎゅう あつ  
\* 急に暑くなった



き おん たか  
\* 気温が高い



ど たか  
\* しつ度が高い



かぜ  
\* 風がない



ねっちゅうしょう  
熱中症



しんがた  
新型

かんせんしょう  
コロナウイルス感染症



よぼう  
予防

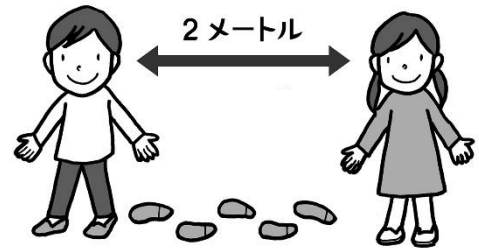
だいじ  
が大事!

マスクを着けることで、熱中症のリスクが高くなります。



★登下校中や体育、遊ぶ時などはマスクを外そう。

- できるだけ十分なきより（2m）をとる。
- 近いきよりでは会話をひかえる。



★マスクを着けている時は、次のことに気を付けよう。

- 激しい運動はしない。
- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる。



## 保護者の皆様へ

今年は、例年以上に熱中症が心配されています。原因として、自粛続きによる体力低下や体が十分に暑さに慣れていないこと、マスク着用により熱が逃げにくいこと、のどの渇きに気付きにくいことなどが挙げられます。

登下校中はマスクを外して構いません。また、ソーシャルディスタンスの確保や熱中症予防のために、日傘もしくは雨傘をさしての登下校をおすすめします。



※マスクを外して、そのままマスクをなくしてしまう人がいます。

汚れたり、なくしたりしても大丈夫なように、マスクの予備を持参させてください。  
よろしくお願いいたします。