



R 7 . 7 . 1 1

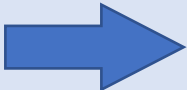
長 瀬 小 学 校

保 健 室

## 下校後も熱中症予防しましょう

厳しい暑さが続くようになりました。下校時にアスファルトで気温を測ると 39℃台を示す日もありました。下校後、家で過ごしていても、夜や翌朝になってから時間差で熱中症を発症する児童が増えています。放課後、遊びや習い事がある場合はもちろんですが、家で過ごす場合も油断せずにクーリング、ケアをしましょう。

### 帰宅後のこんな症状に注意

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 強い疲労感</li><li><input type="checkbox"/> 集中力の低下（ボーっとする）</li><li><input type="checkbox"/> 虚脱感（力が入らない）</li><li><input type="checkbox"/> 倦怠感（だるさ）</li><li><input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐</li><li><input type="checkbox"/> 頭痛</li><li><input type="checkbox"/> 微熱 など</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>● すずしい場所で過ごす</li><li>● 汗をかいて熱がこもっているときは着替える</li><li>● 塩分・水分をとる（スポーツドリンクや味噌汁）</li><li>● 保冷剤などで首、わきの下、足の付け根を冷やす</li><li>● 足先から上に向かってみながらマッサージする</li><li>● 足を高めに上げた状態で横になる</li><li>● 早めに寝て、しっかり休養する</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【熱中症対策グッズ】 すべてに記名してください。

| 持参 OK                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 持参 NG                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>帽子（つばの広いものや首の後ろのカバーがついているものがオススメ）</li><li>リュック（ランドセルの代わりとして9月30日まで）</li><li>タオル、スィムタオル</li><li>水筒（氷、水、お茶、5月16日～9月30日はスポーツドリンクも可）</li><li>下着等の着替え</li><li>ネックリング</li><li>日傘</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>ハンディファン（手持ち、首掛けの扇風機）</li><li>塩飴や塩分タブレット</li></ul> |

## かいがねっ子パワーアップ週間について

1 学期のパワーアップ週間を 7月14日(月)～7月20日(日)に行います。カードを配布しましたのでご確認ください。

寝る時刻、起きる時刻、メディア時間についてめあてを決めて1週間取り組みましょう。メディアの約束については、以前に「メディアコントロール家族会議」で話し合ったことを書きましょう。振り返りのご記入もよろしくお願いします。

**提出日：7月22日(火)**