





ねつ ちゆう しょう 熱中症


じゅう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうどうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>た なま めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>いしき ※意識ははっきりしている</p>  <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>ずつつ は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>じりき みず の 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>いしき う こた 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>じゅうしょうど 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

日焼けってなんって起るの

子ども プールに入ったら日焼けして真っ黒になっちゃった。それに、なんだかヒリヒリする。どうして日焼けなんてするんだろう？

養護教諭 太陽の光の中には、体に悪い光もあるからね。たくさん日光に当たると、体がメラニンという物質を作って皮膚を黒くする。これが日焼け。このメラニンがまるでサングラスのように悪い光を防いでくれているの。




子 そっか、サングラスも黒いよね。じゃあ日焼けをしたほうがいいのか？

養教 それはどうかなあ。日焼けをすると皮がむけてくるよね。これは皮膚が日光でダメージを受けて、やけどと同じような状態になっているの。

子 だからヒリヒリするんだ！

養教 皮膚の健康を保つためにも日焼けのしすぎには気をつけようね。



ほけんだより6月号でもお伝えしていますが、日焼け止めクリームの使用をお勧めします。記名し、自己管理ができれば学校で使用してもかまいません。子どもが使うのに適した日焼け止めクリームは、「SPF15以上」「PA++~+++」を目安にし、「無香料」「無着色」の表示があるもの、プールでは「耐水性」「ウォータープルーフ」の表示があるもの、とされています。

おうちの方へ

①4年生は校外学習のため昨日、それ以外の学年には本日、「健康カード」をお配りしました。4月に測定した身長、体重、肥満度、視力検査、聴力検査、内科健診（運動器健診・結核健診含む）、耳鼻科健診、眼科健診、尿検査の結果を記載しています。お子さんと一緒にご確認いただき、**押印後、7月5日（金）までに担任へご提出ください。**なお、4年生の希望者に実施した色覚検査の結果については、異常の疑いがあるお子さんにのみお知らせしました。また、6年生に実施した脊柱側弯検査（3Dスコリオ）の結果については、二次検査結果がまだ届いていないため今回は記載していません。二次検査対象のお知らせを受け取っていない方は異常なしでしたので、ご承知おきください。

②すでにたくさんの「受診報告書」をお預かりしています。早速受診していただきありがとうございます。確認後、「健康カード」に「済」と押印していますが、ご提出の時期によってはまだ押印していない場合がありますので、ご承知おきください。