



富田林市立富田林小学校 保健室

ほんかくてき なつ むか 本格的な夏を迎えました。この時期は、体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を おく 送り、健康に過ごしましょう。

けんこうしんだん しゅうりょう 健康診断が終了しました！

しかけんしん けっか 歯科検診の結果のお知らせは所見がなくても全員にお渡ししています。
ようじゅしん らん ち えっく がついている人は受診してください。その他の検診や
けんさ けっか びょういん じゅしん ひつよう ひと けっか し 検査の結果は病院の受診が必要な人のみ「結果のお知らせ」を
わた お渡ししています。まだの人は病院で受診し、受診報告書を
ごていしゅつ いただきますようお願いいたします。

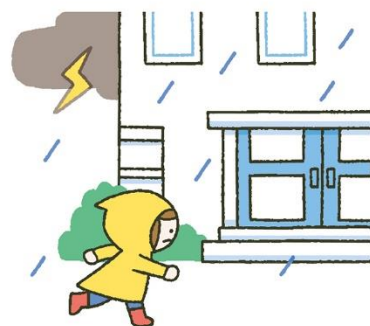


かみなり じ ぶん まも こうどう 雷から自分を守るための行動

とつぜん かみなり じ ぶん じ しん まも 突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



き でんちゅう せ たか 木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。さして



たてもの くるま なか ひなん 建物や車の中などに避難して、なるべく空間の



ちか ひなん ばしょ 近くに避難する場所がない場合には、身を低くして

ねつ ちゅう しょう 熱中症の症状

けい しょう 軽症



たちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

じゅう しょう 重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

ねつ ちゅう しょう 熱中症にならないために



すいぶん 水分をとる



えんぶん 塩分をとる



ぼうし 帽子をかぶる



すず 涼しくする



ときどきこかげ やす 時々木陰で休む

むし おうちの方へ 虫にさせられないために

むし 虫にさせられるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさせないように対策をしましょう。



えん 公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも むし 虫にさせたら…

ほ れいざい 保冷剤などで冷やす



みず あら すぐに水で洗って薬をぬる



こうねつ は い しきしょうがい ば あい すみ いりよう かん 高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ