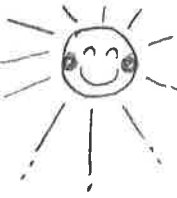


# 😊スマイル7月号

保健[ま]り

宮内中学校(まけん)つ

令和3年7月19日



広がる青空にもくもくと湧き立つ積乱雲。これは夏らしい景色ですが、積乱雲は発達すると雷や大雨を運んできて。急に空が暗くなったり、風が強くなったりしたら要注意です。天気の変化にも気を付けながら夏を元気に安全に過ごしましょう！

## 熱中症

## 症状別重症度

と  
その対応

### I度

- めまいや立ちくらみ
- 足がつる
- 手足のしびれ

⇒ 涼い場所で横になり  
水分・塩分を補給する。



### II度

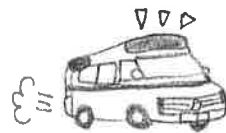
- ロ吐き気
- 体がくらくらりする
- 力が入らない

⇒ 衣服をゆるめ、  
首、わきの下、足の付け根を  
氷のうなどで冷やす。

### III度

- 全身のけいれん
- 呼びかけへの反応がおかしい
- まっすぐ歩けない

⇒ すぐに救急車を呼ぶ。  
(119番)



## SNSの『ルール違反』

あなたには、大丈夫！？

スマホやパソコンを使う時間が土増える夏休み。もう一度、自分でチェックしてみよう。

- × 直接、言葉で言えないことは書かない。
- × 悪口や差別的な内容は書かない。
- × 暴力的な言葉は使わない。
- × 人のアドレスなど個人情報は書かない。
- × 他人の書き込みを「あおる」ようなことはしない。
- × 根拠のない「うわさ話」はしない。
- × 人や場所を特定できる写真や動画をアップロードしない。

## 水分補給のタイミングは？

「のどが渇いた」と感じるのは水分不足のサイン。いつでものどが渇きを感じる前に水分補給をすることはとても大切なことです。マスクをつけていると、のどが渇きを感じにくいので注意しましょう。

＜いつもより水分をたっぷり摂ったほうがいいタイミング＞

- ①寝る前や起きた後
- ②登下校の前々後
- ③運動をする前後と途中
- ④入浴の前々後

保護者様へ

6月末までに予定されていた定期健康診断をすべて終了することができました。保健関係の月間診票の記入など、保護者の皆様の御協力、ありがとうございました。

それぞれの健康診断の結果、疾病や異常の疑いがある人には「結果のお知らせ」を郵送付しています。封じ受診診がお済みでない場合は時間をつくりやすい夏休み中の受診をお勧めします。夏休み中も引き続き、熱中症予防や規則正しい生活等、お子さまの健康管理をお願い致します。