

## 熱中症に注意！

最近、日中気温が高く暑くなる日が多くなってきました。熱中症にならないためには、規則正しい生活をするのが大切です。もし、周りの友達の行動や表情で気がつくことがあれば声をかけましょう。体調に変化がないか、お互いに気づきができるといいですね。

### 熱中症の症状と対処方法

#### 重症度Ⅰ度



##### 【症状】

- ・めまい、たちくらみ
- ・筋肉のこむらがえり
- ・手足のしびれ
- ・気分が悪い、ボーっとする

##### 【対処法】

- ・涼しい場所へ移動してしばらく休む
- ・冷やした水分と塩分を補給する
- ・休んでもよくならなければ医療機関へ

#### 重症度Ⅱ度



##### 【症状】

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・身体がだるい
- ・意識がなんとなくおかしい  
(集中力・判断力の低下)

##### 【対処法】

- 重症度Ⅰ度の対処に加え
- ・衣服を緩め、身体を積極的に冷やす  
(太い血管がある首やわきの下)
- ・水分と塩分を摂った後、医療機関へ  
(吐き気がある時は水分補給に注意)

#### 重症度Ⅲ度



##### 【症状】

- ・意識がない
- ・反応がおかしい
- ・けいれん
- ・まっすぐ歩けない
- ・身体が熱い

##### 【対処法】

- ・すぐに救急車を呼ぶ
- ・救急車が到着するまで  
重症度Ⅰ・Ⅱの対処を行う
- ※意識がない場合は水分を与えない

こまめな水分補給と  
休憩を忘れずに。  
お互いに声を掛け合い  
気を付けながら生活を  
していきましょう！



## 歯みがきをしよう

みなさんは給食後、歯みがきをしていますか？

歯を健康に保つためには食後の歯みがきが大切です。保健委員会では給食後の歯みがき調べをしています。次回は全員が歯みがきできるよう、まずは歯ブラシを学校に持ってくるようにしましょう。



## シラミに注意

春から夏にかけてはトコジラミ（南京虫）の活動が活発になる季節です。近年、都市部や観光地での被害が急増しています。赤い発疹や強いかゆみがある場合には病院を受診することをお勧めします。

また、アタマジラミについては季節に関係なく発生がありますがプール指導が始まるこの季節は特に注意が必要です。頭がかゆい、髪に白いものがついていたりなど、疑わしい場合には早めに病院でご相談ください。