



# きらきらひかる

平成25年7月8日



ねっ ちゅう しょう き

# 熱中症に気をつけよう

暑い日が続いていますが、みなさん体調は大丈夫でしょうか？ 暑いとそれだけで体力が奪われてしまいます。いつも以上に体調管理には気をつけ、早寝早起き、朝ご飯をきちんと食べるといった基本的な生活習慣をしっかりとしましょう！

熱中症は、熱い中で運動をしたり過ごしていると、からだの中の塩分と

水分が少なくなり、からだの熱があがり、次のような症状がおこります。

## 1学期の健康をふりかえろう

6月25日現在

### ●1学期保健室に来た人●

けが	356人
病気	148人
その他	1人
合計	505人

### ●保健室に来た理由●

- 1位 うちみ(打撲)
- 2位 気持ちが悪い
- 3位 すりきず



1日平均 9人

頭が痛い	気持ちが悪くなる 吐くこともある	熱が出る	ふらふらする けいれんする

### ●熱中症の応急手当●

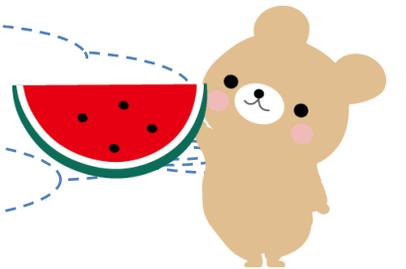


- ・涼しいところに移動する
- ・水分をとる  
(水だけじゃダメ！塩分も入ったスポーツドリンクなどがよい)
- ・からだをひやす



1学期は健康に過ごすことができましたか？自分はどうだったか、振り返ってみましょう！  
また、「保健室に来る時には担任の先生に言ってからくる」といったルールがだんだんと守れるようになってきました！みんなでルールを守って、保健室を気持ちよく利用できるようにしましょう♪

保健室の前にも、熱中症についての掲示があります。見ましたか？熱中症の応急救済を試せるゲームもあるので、ぜひやってみてください。



### ●1学期の欠席件数●

病欠	136人
出席停止	75人
その他	8人

### ●ケガをした場所●

- 1位 校庭
- 2位 教室
- 3位 体育館



## ★ほけんりマイズ★

鼻血の止め方で、正しいのは①～③のどれでしょう？



①首をトントンたたく ②鼻をつまむ ③上を向く

こたえ ②

鼻のふくらんだところをギュッと押さえましょう！血が止まってもしばらくは鼻を強くかまないでね！