



2016年7月号
八千代特別支援学校



一学期の健康診断が終わりました。御協力いただき、ありがとうございます。一学期の健康診断結果カードを配付いたしましたので御確認ください。また、各検診結果により受診を勧められた方は早めの受診をお願いいたします。受診後は「受診結果報告書」の御提出をお願いいたします。

熱中症対策をしましょう！！

夏らしく太陽がでてくる日が増えてきました。するとやはり、気をつけたいのは「熱中症」です。熱中症は誰でも起こりえることですが、しっかりと対策をすれば避けることもできます。

こまめな水分補給

のどが渇いていなくても定期的に水分をとることが大切です。大人から声をかけて水分補給をするようにしましょう。お子様によっては、尿の量や回数で脱水症状のチェックをしてください。



プールでは汗をかいていることに気がつきにくく脱水症状が起こりやすいので注意してください。

休憩をこまめにとる

まだ暑さに慣れていない時は熱中症に要注意です。例年7月下旬から8月上旬にかけて熱中症が増えます。少しずつ暑さになれることが大切です。休憩は風通しが良い、涼しい場所でこまめにとりましょう。



衣服の調節・日差しを避ける



お子様の体質に合った素材の衣服で調節をしてください。速乾性や吸水性にすぐれた素材などを下着に選んだり、麻や綿などの通気性の良い生地を洋服にとりいれたりしてください。

また、直射日光を避けるため、帽子をかぶったり、日傘や日よけをつけたりしましょう。

無理をしないこと

基本的な生活習慣を整えることが大切です。何かいつもと違うなと感じた時は体力回復に努めてください。食事、睡眠をしっかりととり、体調を整えてください。暑さに備えた体づくりを心がけましょう！また、寝不足の日や食欲がない日は特に注意してください。



もしも・・・熱中症になってしまったら！！



- ①涼しい場所に移動する
- ②からだを冷やす
- ③水分塩分を補給する

※水分がとれない、

意識がもうろうとする時は直ちに医療機関へ行きましょう！！