

# げんき

ほけんだより No.5



かいづしりつしづしょうがっこう  
海津市立石津小学校

令和2年7月3日

梅雨の季節です。ムシムシ、じめじめといったすっきりしない季節ですね。  
しかし、田畑や生き物にとっては、大きく成長するために必要な雨の季節です。  
外で遊べなかったり、服がぬれてしまったりするため、気持ちも落ち込みやす  
くなりますが、ステイホームで身に付けた室内での過ごし方をうまく活用して、  
明るく前向きに過ごしていきましょう。



## 7月の保健行事

### 【内科検診】

- ★ 7日（火）13:30～・・・5年、6年（5年生は運動器検診も行います）
- ★ 14日（火）13:30～・・・3年、4年
- ★ 17日（金）13:30～・・・1年、2年

### 【尿検査】

- ★ 8日（水）朝提出・・・再検査、前回未提出者

### 【眼科検診】

- ★ 27日（月）9:00～・・・全校

## お 発育測定が終わりました！



例年なら、4月に行っていた発育測定ですが、ようやく6月末に実施することが  
できました。臨時休校中に随分と大きくなったなあと感じていましたが、  
やはり・・・どの子もぐんぐんのびていました。ひとりひとりの成長が大変うれしいです。

### （男子）

### （女子）

身長	体重	学年	身長	体重
118.2 cm	22.4 kg	1年	116.7 cm	20.9 kg
124.9 cm	27.0 kg	2年	122.6 cm	24.4 kg
130.2 cm	29.1 kg	3年	126.8 cm	25.9 kg
137.3 cm	34.1 kg	4年	134.1 cm	29.5 kg
140.7 cm	38.1 kg	5年	142.4 cm	36.8 kg
147.6 cm	41.3 kg	6年	148.3 cm	41.5 kg

# 知って防ごう熱中症！

今は、マスクをつけての生活をしています。この時期のマスク生活は、大変息苦しく、つらいですね。また、熱中症にもなりやすいといわれています。そこで、自分の体の状態をよく知り、「あれっ、おかしいな。」「いつもとちがう感じだな。」と思ったら、早めに近くの先生に話をしましょう。マスクの利用については、人から距離をとり、おしゃべりをしない状況であれば外してもかまいません。一人一人が安全に生活できることを考えられるといいですね。

今回は、熱中症の重症度と対応策についてお話します

## < 症状 >

## < 救急処置 >

軽

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 汗が止まらない



### ① 涼しい環境への避難

- 風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させましょう。
- 足を高くして手足を末梢から中心に向けてマッサージしましょう。

中

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい（倦怠感）

### ② 水分補給

- お茶やスポーツドリンクで水分を補給しましょう。吐き気がある時は、病院の点滴が必要です。

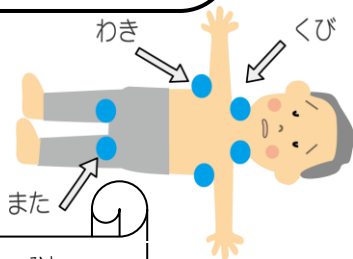
重

- 意識がない
- けいれん
- 高い体温
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない

### ③ 冷却

- 衣服をゆるめたり、脱がせたりして体の熱をにがしましょう。
- 氷のうなどで首、わきの下、太ももの付け根を冷やしましょう。

### 冷やす部位



### ④ 医療機関へ運ぶ

- 意識がない場合、自力で水分が摂取できない場合、休んでも症状がよくなる場合はすぐに病院でみてもらいましょう。

### 暑さに弱いのはこんな人！

- 体力のない人
- 持久力のない人
- 熱中症をおこしたことがある人
- 暑さになれてない人

運動することなくクーラーの中でゴロゴロしている人は要注意です！睡眠、食事をしっかりと、こまめな水分補給で熱中症を予防していきましょう。

