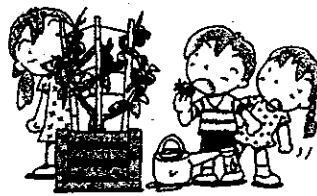


ほけんだより



平成23年 7月 4日
No 3

戸塚第一小学校

し
知ってふせごう！

ねっちゅうしょう
「熱中症」

7～8月がピークです。

熱中症ってなに？



日ざしが強いところや気温の高
いところに長くいたときに、体温
調節の仕組みがうまく働かなくな
って起こります。

起こりやすいのはどんなとき？



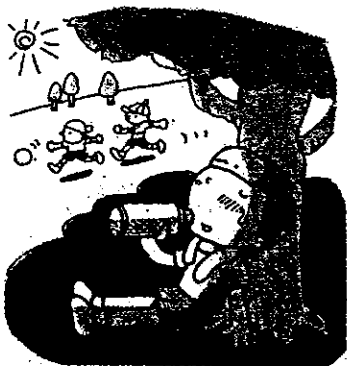
暑いとき、スポーツをしている
とき、しめ切った室内や車の中、
風が通りにくいところにいるとき
に起こりやすいです。

どんなふうになるの？



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋
肉痛、はき気、だるい、けいれん
する、まっすぐ歩けない、体温が
高くなるなどの症状があります。

何かおかしいと思ったら



少しでも調子が悪い、何かおか
しいと感じたら、がまんせずやす
しい場所で休む、からだを冷や
す、水分をとるなどしましょう。

ふせぐためには…



無理せずにごすこと、外に出
るときは、ぼうしをかぶること、
こまめに十分な量の水分をとるこ
とが大切です。

適切な予防で
「熱中症」は防げます

一人ひとりにできること！

しっかりと食べて、たっぷりねむる。

こまめに水をのむ。

通気性のよい服を着る。

ぬれタオルやハンカチを首に

まなどして、体を冷やす。

扇風機やクーラーを
上手に使用して温度調節。

保護者の

みなさまへ

お知らせ

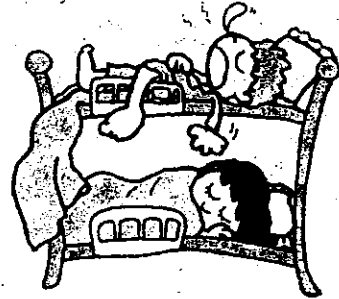
● 小児生活習慣病予防健診のお知らせ

対象は
4年生以上です。

下記の項目に当てはまる(傾向のある)人は受診をお勧めします。

児童

1. 朝は7時より後に起きる事が多い。
2. 夜は22時より後に寝る事が多い。
3. 朝食はほとんど食べない。
4. 給食ではおかわりをすることが多い。
5. 夜食を食べることが多い。
6. ジュース・スポーツドリンク・清涼飲料(お茶は除く)をよく飲む。
7. 1日のうちテレビを見たりテレビゲームや携帯ゲーム機などで遊んだりする時間は2時間以上である。
8. 運動をほとんどしていない。
9. 親、兄弟、親戚(祖父母、叔(伯)父母)に糖尿病、高血圧、脂質異常、心筋梗塞、狭心症、脳卒中にかかった人がいる。



希望する場合は、7/7(木)までに「受診票請求書」を提出してください。

● 歯の学習について。

1・2年生は、7/8(金)に歯の学習を行います。

忘れものがないようご準備おねがいします。

歯ブラシ



コップ



*ガラス製でないもの。

手ぬぐい



タオル



紙パック



*牛乳やジュース
ヨーグルトの
パック
500ml程度