

ほけんだより

令和6年7月19日(金)
富岡特別支援学校(小・中)
NO.5

あしたからいよいよなつやすみがはじまります！なつやすみもまいにちたのしく、げんきにすごしましょう。しぎょうしきのひ、げんきなすがたでみなさんとあえることをたのしみにしています☺



7・8がつ ほけんもくひょう

ねっちゅうしょうをよぼうしよう！

～なつやすみのおやくそく～

あさごはんを
しっかりたべよう



よるはぐっすりねむろう



まいにちはをみがこう



からだをたくさん
うごかさう

配付物について (回収は8月28日の始業日です)

健康通知表

1学期に実施した健康診断の結果が記載してあります。
表紙に保護者印を忘れずに押してください。

夏季休業中の健康調査

夏休み中のお子様の様子を知るために健康調査を行います。
ご協力よろしくお願ひします。

歯みがきカレンダー(小中)・夏のチャレンジウィーク(中)

健康な歯を維持するため、今年度も長期休業中は歯みがきカレンダーを配付します。また、中学部は裏面に「夏のチャレンジウィーク」について記載がありますので、そちらにも取り組んでいただけますよう、よろしくお願ひします。ご家庭での様子もご記入ください。

今年も猛暑が予想されます。熱中症に注意しましょう！

室内でも熱中症対策が必要です

総務省消防庁のデータ（令和5年度5月～9月）によると、熱中症の発生場所の約4割が「住居」（敷地内すべての場所を含む）となっています。次のような点に留意して、熱中症を予防しましょう。



部屋の温度・湿度をこまめに確認
高温多湿になっていませんか？



のどが乾いていなくても水分補給
汗をかいたときは塩分も補給しましょう！



適切な室温（目安は28℃）に保つ
エアコンの除湿機能も活用しましょう！

夜間（就寝中）の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使用し、寝る前にコップ1杯程度の水を飲みましょう。



熱中症の応急処置は



Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



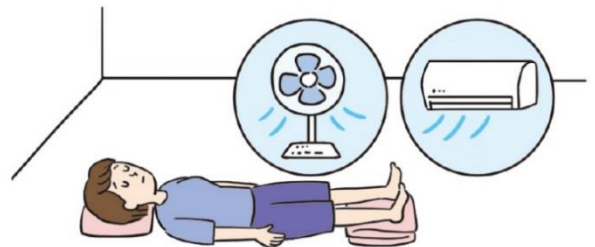
Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

