

知って防ごう！熱中症

症状

- ・ 高熱
- ・ のどがかわく
- ・ 頭痛や吐き気
- ・ 体がふわふわする



予防法

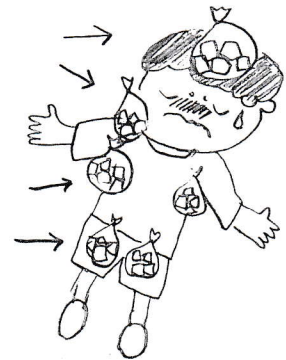
- ・ 暑い場所で長時間活動しない
- ・ きそく正しい生活をする
- ・ 水分を十分に取る

早寝・早起き・朝ごはん！

子どもの体の70%は水分です。水分が不足、汗がで出なくなると、体温調節が上手にできず、脱水症状になります。

熱中症になったら、どうすればいいの？

- ★ すずしい所（室内や日かげ）に連れて、服をゆるめる。
- ★ 頭、首、手足のつけ根を冷やす。うちわ等で風を送る。
- ★ 意識があれば、吐き気がなければ冷たい飲み物を飲ませる。
- ★ 40℃以上の熱があるときは救急車を呼ぶ。



健康の記録について

先日、1学期の健康の記録を配りました。（うすむらさき色の紙です。）この紙は2学期にも使うので、まだ午元にある人は、個人相談で担任の先生に渡してください。また、様々な検診で受診のおすすめの紙を渡しています。夏休みが絶好のチャンスです。ぜひ病院でしっかり診てもらって、2学期からも元気に過ごせることができるよう準備しておきましょう。

成長には個人差があります。

身長が伸び始める時期や伸びる速さには個人差があります。

気になる人は成長曲線（身長と体重の成長の記録）をお渡ししますの？ご連絡ください。