

夏休み直前号です。今年は6月下旬ころから暑くなってきましたが、去年は札幌市の歴代最高気温(36.3℃)を記録したのが8月23日なので、これからが暑さの本番といえるかもしれません。このお便りで熱中症の症状と対処方法を確認して、夏休み中も熱中症に気を付けて過ごしてください。

夏休み明け、皆さんの成長した姿を見るのが今からとても楽しみです。充実した夏休みを過ごしてくださいね。

熱中症を知って、防ごう!

☀熱中症の症状

熱中症とは、暑い時にめまいや吐き気、からだのけいれん、意識障害などが起こる状態のことです。症状の進み方によって大きく4つに分けることができます(①よりも④のほうが重症)。

①熱失神

暑さによって血圧が低下し、脳への血流が減ることによって、めまいや立ちくらみ、失神(一時的な意識障害)が起こります。



②熱けいれん

汗がたくさん出ているときに水分だけを補給していると、血液中の塩分濃度が下がって、手足やおなかなどがピクピクとけいれんしたりします。



③熱疲労

汗がたくさん出すぎて脱水状態になり、頭痛やめまい、吐き気、脱力感、倦怠感などが起こります。



④熱射病

体温調節機能が働かなくなり、高温によって脳に異常をきたし、意識障害(応答がにぶい、言葉が変)が起こります。内臓の障害を起こすこともあります。



☀熱中症の応急処置

<涼しい場所に移動する>

エアコンのきいた室内や、日が当たらない風通しの良い場所へ移動します。

<水分と塩分をとる>

スポーツドリンクや経口補水液が良いでしょう。

<衣服をゆるめる・体を冷やす>

水をかけたり、ぬれタオルを当てたりして風を送ります。冷やす場所は、大きな血管が通っているところ（首、わきの下、足の付け根）が良いでしょう。



夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

保護者の方へ

健康診断「お知らせ用紙」について

6月に配布いたしました健康診断の「お知らせ用紙」（黄色の用紙となっております）は、専門医による検査や治療が必要な場合、または、ご家庭で注意して観察していただきたい場合に発行しております。その他の特に問題がない場合は配布しておりませんので、ご承知おきください。

医療機関を受診した場合、切り取り線より下の連絡書のご提出をして頂いております。夏休みに受診されたご家庭は、2学期に担任の先生または養護教諭へご提出ください。

色覚検査について

6月24日～26日に、1年生の希望者のみ、昼休み・放課後の時間帯に保健室にて色覚検査を行いました。検査結果のプリントはお子様にお渡ししております。

現在、色覚検査は学校の定期健康診断の項目に含まれておりません。1年生は希望者を募りましたが2・3年生で検査を希望するご家庭は、お子様を通じて、又は直接学校へ連絡して頂けますと、保健室にて検査を行うことができます。