

ほけんだより



令和5年7月19日(水)

秩父市立大田中学校

夏☆本番!

こんなことに気をつけて
充実した夏休みにしよう

☀️日射病・熱射病☀️ 炎天下・外出時の 帽子と水分補給... 忘れずに	×××日焼け××× 海・プール... 日焼け止めを活用し 焼けすぎないように... UV CUT	〜寝冷え〜 クーラーはタイマーを 上手に利用して! 暑くてもおなかに1枚かけよう!
🦠プール熱🦠 「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症 のどの痛み 目の充血 発熱! 要注意!	🍽️胃腸の機能低下🍽️ 冷たいものの飲みすぎ 食べすぎに注意! イライラ	💧夏カゼ💧 暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 治るまでに時間がかかります。 十分な水分補給と 休養で治そう!

＼ 夏休み中も、早寝をして十分に休息をとり、早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう! ／

熱中症の応急手当

もしもに備えて

友だちが熱中症になったら、まずはずい
い場所へ移動させ、先生などの大人を呼びま
しょう。意識がある場合は水分と塩分を補給
します。意識がはっきりしない場合はすぐに
救急車を呼んでもらいます。ぬれタオルなど
で首元やわきの下を冷やしたり、うちわなど
で風を送ったりして、体全体を冷やします。

