



大加瀬 愛徠さん



大川 悠さん



打田 有凜さん



高野 真護さん



出戸 美空さん



西村 和奏さん

『 運動会 』

Art Museum

小さな美術館 ～雄武小学校 1年生～

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～大きくなったら～



藤原 愛菜さん



井上 悠斗くん



飯沼 佑太くん

いけだ わかちゃん

しらかわ はるひくん

よしだ まさとくん

Everyone's infirmary



みんなの保健室

『 熱中症 』に気をつけましょう!

8月に入り、気温の高い日が続くと見込まれます。
「熱中症」に気をつけている人も多いと思いますが、「熱中症予防ポイント」について再確認してみましょう。

<熱中症の症状>

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、身体がだるい、いつもと様子が違う

⚠重症になると・・・

- 呼びかけに対して返事がおかしい、意識がない
 - けいれん、からだが熱い、まっすぐに歩けない
- ※子どもや高齢者は症状がわかりにくく、具合の悪さをうまく表現できないことがあります。
周囲の大人が注意深く子どもの様子を観察したり、お互いの様子を気を配りましょう。

<熱中症の予防ポイント>

暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす



こまめに水分補給をする

- ・のどの渇きを感じない、汗をかいていない、そういった場合でも水分を補給する

熱中症が疑われる人を見かけたら

<p>涼しい場所へ</p> <p>風通しのよい日陰やエアコンの効いている室内へ避難させましょう。</p>	<p>からだを冷やす</p> <p>衣服をゆるめて、冷たいもので体を冷やしましょう。(特に首や脇、足の付け根など)</p>	<p>水分補給</p> <p>水分や塩分、経口補水液などを補給しましょう。</p>
--	---	---

意識がない、水が飲めない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

関保健福祉課保健係