

保健だより

令和元年５月２３日
下蒲刈中学校　保健室

いよいよ運動会です！暑くなってきました。

熱中症に注意！！

気温が上がり，夏日（最高気温が２５℃以上の日）の日が続いています。週末に向け，さらに気温が上がり，真夏日の予想がされています。

まだまだ暑さにからだが慣れていないので，急な気温上昇は，熱中症の危険が高くなるので注意しましょう。



熱中症予防のチェックしてみましょう。

１　水分をこまめに摂っている　（　　）

２　大量の汗をかくときは塩分の補給にも気をつけている（　　）

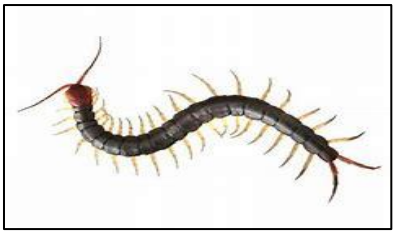
３　運動中に休憩を入れるよう，気をつけている　（　　）

４　十分な睡眠をとっており，疲れはない　（　　）

５　家に帰るまで，水筒の中身は残っている　（　　）

運動会の日はいつもよりも多めに水分を持って来ましょう。氷なども入れて冷たくしておく方がいいかもしれません。

身近な所にいる危険な生き物に気をつけよう！！



ムカデ

　刺されてすぐは熱めのお湯で温めて，毒を和らげましょう。腫れがひどいときは病院に行きましょう。

　これからの季節は，ぞうきんの裏側や靴の中に入っていることもあるので気をつけてくださいね。

マダニ



　気づかないうちに噛まれていることがあります。
野山に出かけた後は，噛まれていないか，特に足をよく確認しましょう。ほくろのようなものがついていたら，マダニかもしれません。気になるものがついていたら，おうちの方に見てもらいましょう。

　また，強い吸引力があり，無理に引っ張っても取れません。病院に行って処置していただきましょう。



マムシ



　噛まれたらすぐに人を呼びましょう。噛まれたところを心臓より下にして安静にして病院に行きましょう。

　噛まれたところを吸ったり，冷やしたりしても解毒にはなりません。