

もうすぐ夏休み

いよいよ夏休みが目前となりました。みなさんはどのような計画を立てていますか？今からわくわくしている人もいるかもしれませんね。

夏休みは自由な時間が増える分、計画的に過ごしたり、健康面でも自己管理をしたりしないと、せっかくの夏休みも台無しになってしまいます。充実した夏休みを過ごせるようにしましょう。

検査や治療は夏休みがチャンス☆



早く受診しよう!!

熱中症に要注意!

厳しい暑さで、村上市内でも熱中症により救急車で病院に運ばれるということがありました。

熱中症を予防するためには、**規則正しい生活と水分・塩分補給**が欠かせません。睡眠時間が少なかったり、食事をきちんととったりしないと疲労がたまり、暑さをのりきることができません。また、汗をかくので、水分と塩分を補給しましょう。

熱中症について裏面にも載せてあるので、見てください!



2年生 救命講習

7月8日(金)、村上消防署の方の指導のもと AED を使った心肺蘇生法などの応急手当について学びました。応急手当の重要性について説明を聞いたり、実際にダミー人形を使って実技演習を行ったりしました。暑い中の講習でしたが、みなさん一生懸命取り組んでいました。今回の学びをいざというときに活かしてほしいと思いますし、自分や他の人の命を大切にしてほしいと思います。



未来さん、胸骨圧迫（心臓マッサージ）



奨大さん&大地さん、AEDと心肺蘇生



プロに学ぶ

汗と上手につきあおう

汗には、大切な働き、体温調節機能があります。

- ① 汗を放って置くと体が冷えず、かぜをひいてしまいます。きれいなハンカチやタオルでふき取りましょう。
- ② 汗をかいた後はこまめに着替え、シャワーやお風呂で洗い流して、いつも体を清潔にしましょう。
- ③ 肌着を着ると、汗をしっかり吸い取ってくれます。肌着がないと服の中の湿度が下がらず、かえって暑く感じてしまいます。

蒸発するときに熱をうばって体温の上昇を防ぎます



頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり...

熱中症!?

要注意

高熱があるときは
迷わず救急車を呼び!

119番通報!

40℃ ☆

水をかけたり うちわであおいで
体を冷やす。 ☆

☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気のないとき) ☆

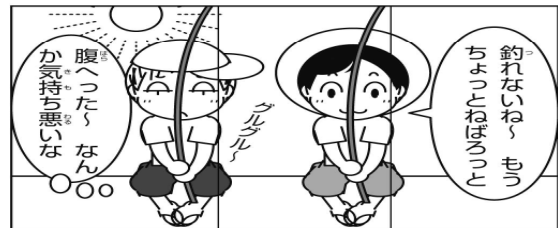
首やわきの下、足の付け根を
ぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに
仲間の命を救えるように。
手当の仕方、覚えておいてほしい!



がんばり屋さんは気をつけて

朝ごはんで元気なからだ



7

つのまちがいさがし