

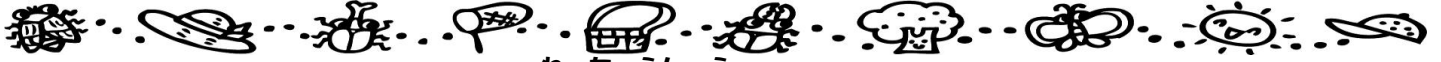


7月 ほげんだより

平成25年7月19日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭 西脇 教子

梅雨が明け、暑い日が続きますね。いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。休みだからといって、冷房の効いた部屋でだらだらと過ごしたり、夜遅くまで起きていてお昼まで寝てしまった、というような不規則な生活をしないように。夏休み中も、早寝早起き、3食しっかり食べる、という規則正しい生活を心がけましょう。そして、楽しい思い出もたくさん作ってくださいね。

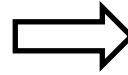


ねっちゅうしょう 【熱中症について】

ねっちゅうしょう
・熱中症になりやすいときは、...



- 気温が25℃以上(30℃以上は特に注意!!)
- 日差しが強い
- 風が弱い、風通しが悪い
- 湿度が高い

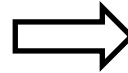


*とくに気をつけなければならないのは、急に気温が高くなった日は、室内でも熱中症は起こります。

ねっちゅうしょう
・こんなときは熱中症かも、...



- 皮膚が赤い、暑い、乾いている
- 頭がズキズキする
- めまいやふらつき、意識がない
- 吐き気や嘔吐



*すぐに先生や大人に言いましょう。

ねっちゅうしょうよぼう 【熱中症予防のために!!これだけは、...】

- ・暑さをさける
- ・はやめに休む

- ・服装を工夫する

- ・こまめに水分をとる

- ・日頃から運動する



*自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう!



【ちょっとひとこと】

はじめまして、養護教諭の西脇教子です。挨拶が遅くなり、すみません。だんだんと学校にも慣れてきました。初めて和附特に来た時は、不安でいっぱいでしたが、先生方や保護者の方が優しくあたたかく、優しくサポートしてくださいるので、心強いです。養護教諭として勤めるのが初めてのため、わからないことがたくさんありますが、日々勉強し鶴岡先生の代わりになれるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

