



ほけんだより

NO.2

桐生市立中央中学校・保健室

令和3年4月23日

熱中症のことを知っておこう

熱中症は、暑さの中で起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病があり、命に関わることもあります。

暑さになれていないと起こりやすいので、適度に体を動かすことが大切です。そして、大切なことは水分の補給です。のど

がかわく前に、水分をとるようにしましょう。大量の汗をかいたときは、水分と同時に塩分もうばわれます。その時、水分だけの補給になると、血液の塩分濃度がうすまり、頭痛やけいれんなど低ナトリウム血症をおこしてしまいます。大量の汗をかいた時は、塩分と水分の補給が大切です。

まずは、朝食をしっかり食べて、水筒を持参しこまめな水分補給をこころがけましょう。



コロナウイルス感染症予防をみんなでがんばりましょう。

- ① 登校するときは、マスクを正しく着用してきましょう。
- ② マスクをしているとのどのかわきに気づきにくいので、こまめに水分をとりましょう。水筒（氷水・お茶・スポーツドリンク）を持参してもよいですね。
- ③ 朝検温をして保護者にサインをしていただき、健康と生活の記録カードを忘れずに持参しましょう。
- ④ 自分や家族が風邪症状のときはお休みしましょう。（出席停止扱いになります）
- ⑤ 自分のハンカチやタオルを持参してこまめに手を洗いましょう。
- ⑥ 人との距離をなるべく1～2mあけましょう。

*群馬県内でも食事の際に感染した事例が複数見受けられることから、飲食時の感染症予防に注意しましょう。

～保護者様へお願い～

- ・4月から6月にかけて健康診断があります。健康診断の結果「受診のおすすめ」の通知が配付されましたら、早期受診をお願いいたします。
- ・結核問診票（全校生徒）と心臓検診用調査票（1年生）のご記入と提出（4/28まで）をよろしくお願いいたします。