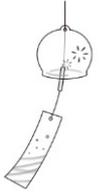


# 7月のほけんどり

令和4年度  
社会福祉法人大谷会  
看護師



7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なお探検の日だそうです。「疲れた、もうダメ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、良い結果につながるという研究データもあるそうですよ(^\_-)-☆  
暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう



## プール学習がはじまります

チェック & チェック

1	前の日までの準備はOK?	今日は元気にプールに入れるかな?
2	<input type="checkbox"/> つめは切ってありますか?	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べましたか?
3	<input type="checkbox"/> 耳のそうじをしましたか?	<input type="checkbox"/> 健康観察をしましたか?
4	<input type="checkbox"/> 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか?	* 痛いところはありませんか?
5	<input type="checkbox"/> 夜は早めに寝ましたか?	* 熱はありませんか?
		* 調子の悪いところはありませんか?

こちらチェックを!!!

## アタマジラミが子どもをねらっている!

いつでもどこでも誰にでも発生します! 髪から髪へ渡り歩くのでその気になって見つけにくいとね!  
髪の毛一房一房かき分けてチェックしましょう。

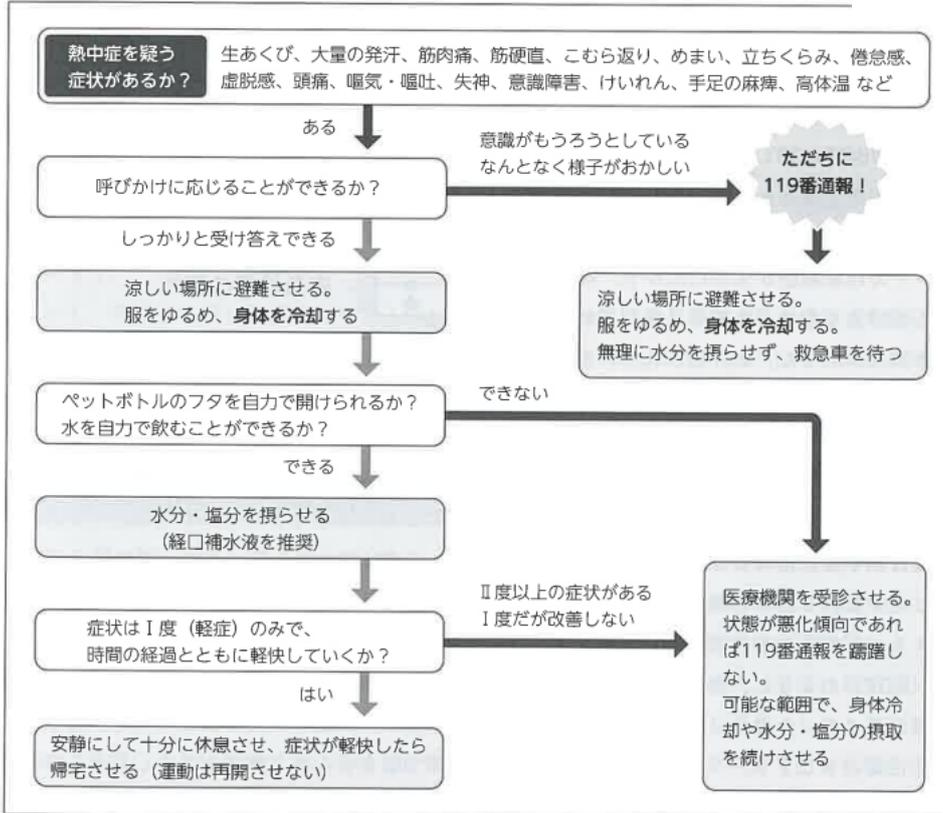


## マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。



●図6 熱中症の応急処置の流れ



	症状の目安
Ⅰ度 (軽症)	生あくび、大量の発汗、 筋肉痛、こむら返り、 めまい、立ちくらみ ※意識ははっきりしている
Ⅱ度 (中等症)	頭痛、倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下、 嘔気・嘔吐、下痢、 周りから見てなんとなくおかしい
Ⅲ度 (重症)	意識障害、けいれん発作、 臓器障害、血液凝固障害、 死亡