

ほけんだより 6月

おおつしりつ まのしょうがっこうほけんしつ ねん
大津市立真野小学校保健室 2019年

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!!

さいきんあつ 最近暑くなってきましたね。これからどんどんなつ む 夏に向かってさらにあつ 暑くなりそうです。きおん たか 気温が高くなってくると、あせ 汗がたくさん出てきますね。

みなさんはきちんとすいぶん と水分をとることができますか？
これからもげんき す 元気に過ごせるようにねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう。



ねっちゅうしょう ふせ 熱中症どうすれば防げる??

★こまめにすいぶん と水分をとりましょう

「のどがかわいた」と感じたらもう遅い！
すでにすいぶん が足りないじょうたい です。

のどがかわく まえ から意識してこまめにすいぶん と水分をとることが、ねっちゅうしょう ふせ 熱中症を防ぎます。
いちど にたくさん のむ と胃のはたらきがわるくなるので、のむときはすこ 少しでも飲んでください。そのため、がっこう 学校には必ずお茶や水をちや みず 持ってきてください。いつもすいぶん が足りなくなっているひと おお 人は多めに持ってきてくださいね！



★30分に1回はひくい をとりましょう

うんどう 運動するとだんだんたいおん が上がってくるので、
たいおん さ 体温を下げるためにやす みやす 休みます。ひくい をするときは、
すず やす 涼しいところでひんでくださいね。
とく そと 外で走ってあそぶときはわす れずに。



★服そうにきをつけましょう

あつ ひ 暑い日はうす着でかぜとお 風通しのよいもの着て、ねつ 熱がこもらないようにしてください。
ひさしがつよ いので、ぼうしもかぶってくださいね。したぎ あせ す 下着が汗を吸いとってくれるので、なつ 夏でもしたぎ は着てきましょう。



ねっちゅうしょう
熱中症の
 おこりやすい日は？

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日

ねっちゅうしょう
熱中症の
 おこりやすい人は？

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠が足りてない人



ねっちゅうしょう
熱中症かな？と思ったら・・・

- ① 涼しい場所で休む
 風通しのいい木陰やエアコンのある教室などで休みましょう。
- ② 服をゆるめる
 服のボタンは外しましょう。
- ③ 体を冷やす
 首・わきの下・足のつけ根を冷やしましょう。
 まわりにいる人はうちわであおいであげましょう。



- ④ 水分をとる
 水分と塩分のバランスが大事！いつもはお茶や水でいいですが、
 汗とともに塩分も体から出ていきます。汗をなめたらしょっぱいですね。
 はげしい運動をしてしんどくなったときは、スポーツドリンクを飲みましょう。
 水分が飲めない時や回復しない時は病院へ。

これで熱中症についてはバッチリ！
 熱中症に負けないぞ！！

