

ほけんだより 7月号

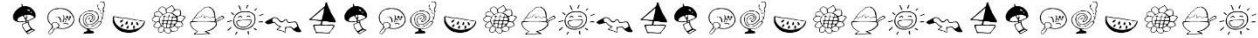
中之島小

ほけんしつ

2016.7.4 (No.5)



梅雨にはいり、雨の日が続いています。雨のおかげで(?)涼しくすごしやすいですが、なかなかプールに入れず残念ですね。これから梅雨が明けると、どんどん暑くなってきます。夏の暑さに負けないように、規則正しい生活を心がけて、毎日元気に過ごしましょう!



いよいよ夏本番!! 熱中症に注意しましょう!!

熱中症とは、暑いところでおこる障害のこと。熱中症になると、頭が痛くなったり気持ち悪くなったり、めまいや吐き気、筋肉のけいれん(ピクピクすること)などの症状がでできます。



寝不足の人や体調の悪い人も熱中症になりやすいです!
早寝・早起き・朝食は生活リズムを整え、暑さに負けない体をつくろう!!

熱中症にならないために...

- 汗がかわきやすい服を着る。
- ぼうしをかぶる。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 時々かげなどの涼しいところで休けいする。
- こまめに水分をとる。



～天気と気温に合わせて...お役立ちの「もう1枚」～

◎うすでの上着をもう1枚

晴れのときや雨のとき、朝と昼でも気温に差があります。また、プールの後に体が冷えてしまうこともあります。ぬぎ着しやすい、上着があるといいですね。



◎タオル・ハンカチをもう1枚

雨でぬれたり、汗をかいたりする季節。ポケットとかばんに1枚ずつ入れておくと安心です。



◎くつしたをもう1足

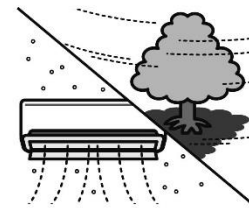
雨でくつしたがびしょにしょに...。そんな時に替えのくつしたがあると、気持ちがいいですね。



熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

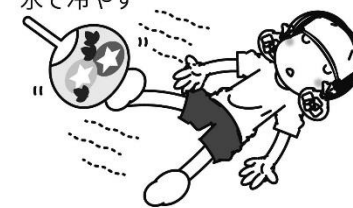
1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト

