

# ほけんだより 7月

令和3年 7月2日(金) 和歌山市立西脇小学校




暑い日が続くようになってきました。体が暑さになれていない梅雨明けや気温が急に上がった時期は熱中症になりやすく特に注意が必要です。水分補給や体調を整えて暑さに負けない体をつくり、元気にすごしましょう。

## 熱中症に気をつけよう!!

私たちの身体は、汗をかいたり、ひふから熱を逃がしたりすることで体温調節をしています。しかし、気温が高い日など環境の変化や体調の変化で体温調節がうまくできなくなり、体温が下がらないことで起こるのが「熱中症」です。

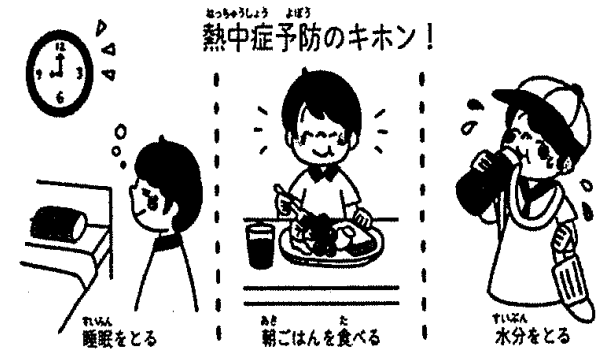
## こんな症状出ていないかな!?

熱中症は、症状によってⅠ度(軽い状態)からⅢ度(重い状態)に分けられています。しかし、軽い状態でも重くなることがあるため、こんな症状があれば熱中症を疑い、対応するようにしましょう。

<p>●Ⅰ度…軽い状態</p> <p><input type="checkbox"/> 気分が悪い</p> <p><input type="checkbox"/> めまい・立ちくらみ</p> <p><input type="checkbox"/> こむら返り</p> <p><input type="checkbox"/> 手足のしびれ</p> 	<p>●Ⅱ度…中くらいの状態</p> <p><input type="checkbox"/> 頭痛</p> <p><input type="checkbox"/> いつもと様子がちがう</p> <p><input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐</p> <p><input type="checkbox"/> ぐったりする</p> 	<p>●Ⅲ度…重い状態</p> <p><input type="checkbox"/> 意識がない</p> <p><input type="checkbox"/> まっすぐ歩けない</p> <p><input type="checkbox"/> 体が熱い</p> <p><input type="checkbox"/> けいれん</p> 
--	--	--

## 熱中症予防のポイント

- ① こまめな水分補給
- ② しっかり睡眠をとる
- ③ 朝ごはんを食べる
- ④ 暑い場所での長時間の運動はさける



### いつも以上に水分補給!



### 無理しない!



★マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。いつも以上にこまめに水分をとるように心がけ、熱中症にならないように気をつけて元気にすごしていきましょう。

しんどくなったら無理をせずに涼しい場所で休みましょう。わきの下やくび、あたまなどの太い血管が通っているところを冷やし、水分補給をしましょう。

養護実習生として実習をさせていただいている藤原瑞夏です。残り一週間となりますが、最後までよろしくお願いたします。