

ほけんだより 7月

にしわきしょうがっこう
西脇小学校
保健室
2023年
7月7日

今年の夏は暑くなるのが早くて、気温が30度をこえる日も多くなってきました。

熱中症の危険のため、運動場で遊べない日も時々あります。
特に湿度が高い日は、ジメジメ・ムシムシとするので体に負担が
かかり、とても疲れやすくなることがあります。



みなさん体調は大丈夫ですか？エアコンなどを上手にを使って、
熱中症にならないように、また、冷たいものを食べすぎたりして、
体調をくずさないよう、気をつけましょう。



夏を元気にすごそう

睡眠を十分とろう

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

こんな症状があったら、熱中症かもしれません

軽



めまい



立ちくらみ



筋肉痛



汗が
とまらない

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。



中



頭痛



吐き気



体がだるい



ぼんやりして、
力が入らない

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。

自分で水分・塩分をとれなければ病院へ行きましょう。

重



意識がない



けいれん



体温が
高い



呼びかけに
対して
返事がおかしい

意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう。そのあと、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水や氷で、首、わきの下、足の付けねなどを冷やしましょう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて、水分をとることが大切なんだね。自分でできないときは、すぐに大人に知らせることにしよう。

