

# 梅雨はだより 7月

令和6年7月1日  
向洋小学校 保健室  
No.7  
長子配付

6月22日に北陸地方は梅雨入りしました。梅雨の時期は、湿度が高いため、熱中症になるおそれがあります。特に今はまだ暑さになれていないので、気をつけなければいけません。熱中症予防の基本は、水分補給です。毎日、学校に水筒を持ってきましょう。

**熱中症の症状**

けいしょう  
**軽症**



たちくらみ・めまい  
足がつる など



ずつう ぼけ おうと  
頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

じゅうしょう  
**重症**



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

覚えておこう

**水分補給のコツ**



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス