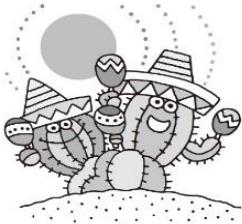


令和3年7月8日 白山市立北陽小学校 保健室



むし暑くなつてきましたね。梅雨があけたらいよいよ夏本番。
たくさん汗をかく季節なので、こまめな水分補給と汗の始末も忘れずに。
今年の夏も元気に乗り切りましょう。

7月の保健目標



なつ けんこう

夏を健康にすごそう

あつ

ま

からだ

つく

暑さに負けない体を作ろう



朝ごはんで、
熱中症予防に
必要な水分や塩分
をとりましょう。

汗をかいて、暑さに
からだ
体をならしておき
ましょう。
汗の後始末も忘れ
ずに。

クーラーや冷たいもので体を冷
やしすぎると、
体調をくずして
しまいます。

暑い日は体力を
消耗します。
十分な睡眠をと
りましょう。



ねっちゅうしょう

き

熱中症に気をつけて

●熱中症はどんなときにおきやすい？

・気温、湿度が高いとき ・急に暑くなったとき ・風がないとき

●熱中症の症状は？ こんな症状があれば熱中症かも



クラクラする



あたまいたい



気持ち悪い



たいおんたか 体温が高い

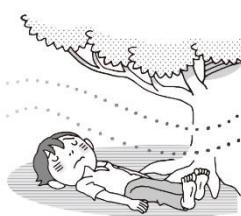
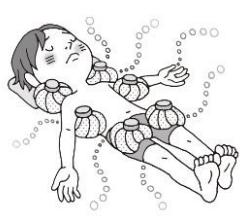


けいれん

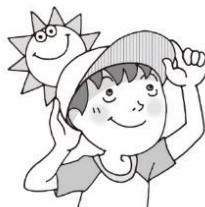
●熱中症の応急処置



水分・塩分補給

すず涼しい場所で
横になるくび首、わきの下、足の
つけ根を冷やす意識がなければ
救急車を呼ぶ

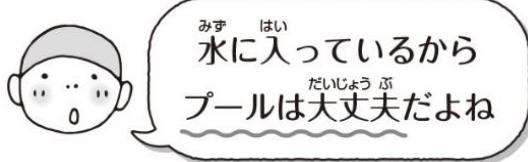
●熱中症を予防しよう



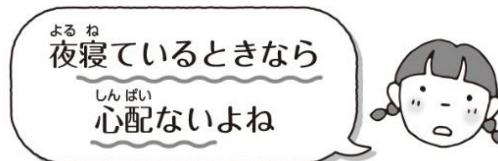
ぼうしをかぶる

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給すいみん睡眠を十分に
とるさんしょく三食バランス
よく食べるすず涼しいところで
休憩する

こんなことにも注意！



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。