

# げんキッズ



令和6年7月5日  
加賀市立片山津小学校  
ほけんしつ

## 熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

7月に入りましたが、強い雨が降る日もあり、湿気(ジメジメ)も多く、梅雨を感じますね。気温がそんなに上がらなくても、湿気が強いときは熱中症の心配があります。水分をしっかりとって、熱中症対策をしていきましょう。晴れた日に入るプールもうれしいですね。プールの日数も残り少なくなってきたので、元気にプールへ入るように体調を整えていきましょう。



### 睡眠をしっかりとる

睡眠不足は疲れやすく、体温調節で異常が起きやすいです。早寝早起きで生活リズムを整えて!



### 栄養バランスの良い食事をとる

朝食ぬきは体を動かすためのエネルギー不足になり熱中症の原因にもなります。



### のどが渇く前に水分補給をする

水分補給は休み時間ごと・お風呂の前と後・朝起きた時・夜寝る前がおすすめのタイミングです。



## 熱中症に気をつけよう

熱中症になるとどのような症状が出るのか、しんどい時にどうしたらいいのか紹介します。

## 熱中症かも!?

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

熱中症の症状は急にひどくなることもあります。ちょっとでもおかしいなと感じたらすぐに休んで水分をとりましょう!

### 熱中症の症状



エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

経口補水液などで水分補給

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

こんなときは救急車!

自分で水が飲めない、受け答えがおかしい

### 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

塩分やミネラル、糖分と一緒に

のどが渇く前に

朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯プラス

### まちがいさがし

ゴール編

まちがいは3つ

**ヒント**

- プールに入る前は?
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいです。
- ふざけるとあぶないよ。

答えはウラにあるよ

こたえ：ふざけている (左上) / 準備運動をしていない (中央上)  
5058222

／バラソルカがない (右上)

02022

02022

02022

02022

02022