

●熱中症に気をつけて



熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。

このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。

重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。

5つの声かけ 伝えよう！熱中症予防

熱中症は、

- ①水分をとること
- ②部屋を涼しくすること
- ③休憩をとること
- ④栄養を摂ること

で防げる気象災害です。

また、

- ⑤「ちょっと、ひと涼みしませんか」と声をかけあうゆとりと気遣いも大切ですね！



いつなるの？

気温が高いときにだけ熱中症に気をつければよいというわけではありません。低い気温の日でも、条件次第で危険度はグッと上昇します。

誰がなりやすいの？

体温調節機能がきかなくなることで起こる熱中症。年齢や体調によってなりやすさは変わります。

どんな人がなりやすいかを知って、周りに気を配りましょう。

どこでなりやすいの？

熱中症は炎天下の屋外にさえいなければ防げる、というイメージを持ちがちですが、屋内でも十分な注意が必要です。

<参考 熱中症予防声かけプロジェクト <https://www.hitosuzumi.jp/tell>>

👉検索

●5月の健康診断のお知らせ

歯科検診	5月 9日（月） 13時30分～ 1年生/21H/22H
	5月12日（木） 13時～ 23H/24H/31H
	5月26日（木） 13時～ 32H/33H/34H
眼科検診	5月16日（月） 13時30分～ 23H/24H/31H
	5月25日（水） 13時30分～ 32H/33H/34H
	5月31日（火） 13時30分～ 11H/12H/13H
	※6月7日（火） 13時30分～ 14H/21H/22H
尿検査	5月27日（金）登校後提出 尿1次2次検査



熱中症予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に汗ふき用の清潔なタオルも準備しましょう。

●できているかな 清潔な生活

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし菌など「病気の予防」、2つの目的があります。



Q 清潔のポイントは何？



手を洗おう



つめを切ろう



歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・ティッシュを持とう