

R3.7.1
志雄小学校
保健室 山崎
No.6

梅雨が明けたらいいよ夏本番！登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。汗の始末とこまめな水分補給を忘れずにしましょう。マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいので、特に注意しましょう。

7月の保健目標

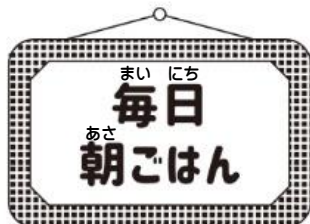
◎暑さに負けない体をつくろう

※規則正しい生活をしましょう。

※熱中症に気をつけましょう。



暑さに負けない体を作ろう



毎日
朝ごはん



運動で
汗をかく



冷やしすぎ
に注意



しっかり
睡眠



で
出かけるときは忘れずに

☐ ぼうし

ちよくしゃにっこう
直射日光が

あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。



☐ 水筒

汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。



☐ 汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を



保護者の方へ

「わたしの健康」も一緒に配りましたので、1学期の欄に押印されて、8日(木)までに学校へ提出して下さい。

※裏面もあります

「まさか！」に

注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきま。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。

夜寝ているときなら
心配ないよね



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。

熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する



II度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ



雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いもの
から離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難して
なるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、
身を低くして「雷しゃがみ」をする。