

ほけんだより

2021. 6. 7 NO. 5

むこ小学校 ほけんしつ
(おうちのひとといっしょによみましょう)

熱中症に気をつけよう！！



6月に入り昼間の気温がぐんぐん高くなってきています。
今年はいつもの年より早く梅雨に入り、肌寒い日が長く続いていたので、
からだはまだ暑さに慣れていません。
感染症予防と共に、熱中症にも気をつけて過ごしましょう。

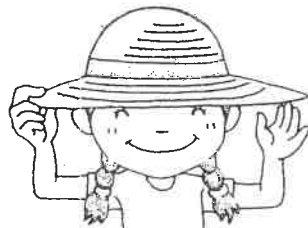
《熱中症にならないために》



ゆとりのある
風通しのよい服装をする
かぜとあせら



すいぶんほそぎ
水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



くろ びん
黒っぽい服は
熱を集めやすいので避ける
あつ



ひ すず
日かげや涼しいところで
休けいしよう
きゅう

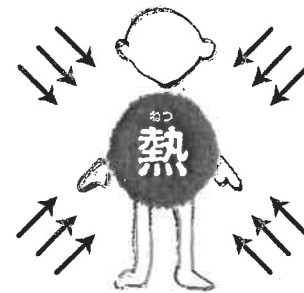


たいぢやく ちやく
体調が悪いときは
運動をひかえよう
うんどう

・はやね、はやおきやバランスの良い食事に気をつけて、
ふだんから体力をつけておきましょう。

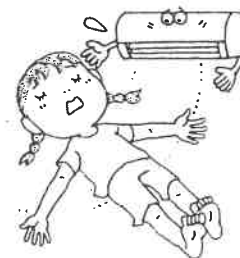
どうして熱中症になるの？

暑い日に外にいたら、気持ち悪くなったり、
熱っぽくてグッタリしたり、
そんな経験はありませんか？
気温や湿度が高い時は、激しい運動などで
体温が高くなると、体に熱がこもり体温の
調節ができなくなってしまいます。
これが熱中症です。

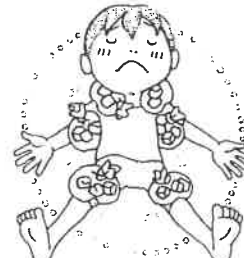


《熱中症の応急処置》

熱中症になってしまったらどうすればよいのでしょうか。



ひかげ せいぼうき
日陰、冷房の効いた
部屋などで横になる
へや



わきの下、
足の付け根、首を冷やす
あし つ ね びん

あせら せき

- * 体育の時間はマスクを外しましょう。
- * 首に巻くタイプの冷却タオルの使用も
できますので、必要な時には使しましょう。
- * 教室のクーラーで、からだ冷えるときは、
上着を持ってくるなどしましょう。



けいこうほそぎ
経口補水液で
水分、塩分を補給する
すいぶん えんぶん (まじやく)



いしき ばあい
意識がない場合は
救急車を呼ぶ
きゅうきゅうしや

あせら せき

(おうちの方へ)

熱中症予防の対策につきましては、先日学校からのお手紙でもお知らせさせていただいたところですが、毎日の健康観察や水筒の準備等、何かとお願いをすることばかりですが、ご協力どうぞよろしくお願いいたします。