

ほけんだより 7月号

みかわしょうがっこう 保健室
美川小学校 保健室

おうちの方と一緒に読んでください♪

2019.7.4発行

7月に入り、やっと梅雨入りしたと思ったら、毎日とてもむし暑くなりましたね。美川小学校の児童のみなさんは、暑さに負けず、元気に外に出て遊んでいて、素晴らしいと思います。しかし、みなさんも聞いたことがあると思います、『熱中症』にならないように気をつけて過ごしましょう。今回は『熱中症』についてお知らせします。

熱中症

暑い日に、はげしい運動をして体温が高くなり、からだに熱がこもって、体温の調節ができなくなること

☆ こんな症状があります



めまい・たちくらみ



大量に汗をかく



だるい・つかれる



頭痛



腹痛・吐き気・おう吐



足がつる など

※ 重症になると、意識障害が起こり、汗はとまります！

☆ 熱中症にならないために



こまめに
水分補給



日陰で
休けいする



たっぷり睡眠をとる



1日3食
バランスよく食べる



体調のよくない日は
無理をしない



汗をかく習慣をつける
汗はこまめにふきとる

☆ 熱中症かもと思ったら



水分補給
経口補水液がよい



日陰や室内の涼しい場所で休む
衣服をゆるめて、楽にする



首・わきの下
足の付け根を冷やす



意識がないときは
救急車を呼ぶ

うちわなどで風を送ってあげると good！

※ 自分や友達、周りの人が「熱中症かも」と思ったら、すぐに近くの大人に知らせましょう！