

# ほけんだより 7月号



美川小学校 保健室

2020.7.20 発行

おうちの方と一緒に読んでください♪

梅雨明けが待ち遠しく、晴れた日にきれいな青空が見えると、外で思いっきり遊びたくなりますね。しかし、この時期に特に気をつけてほしいのが「熱中症」です。体調が悪くなってしまう前の予防が大切です。みんなで気をつけて、暑い夏を元気にすごしましょう。

## 熱中症

暑い日に、運動をして体温が高くなり、体に熱がこもって、体温の調節ができなくなる

### 熱中症にならないために



こまめに水分補給をする・飲み物を持ち歩く



涼しい場所で休けいをとる



屋外では帽子をかぶる



三食バランスよく食べる



たっぷり睡眠をとる



体調が悪いときは  
むりをしない



気温や湿度を確認する

### こんな症状があります



めまい・立ちくらみ



筋肉のけいれん



だるい・吐き気・頭痛



大量に汗をかく

または逆に

汗を全くかかない



高体温

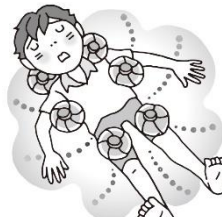
### 「熱中症かも」と思ったら



涼しい場所で安静にする



水分・塩分を補給する



首・わき・足の付け根を冷やす



救急車を呼ぶ

(意識がないときなど)

※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！