

ほけんだより 7月

No.4 R4.7.4 三島小学校保健室

◎熱中症を予防しよう！

6月の終わりに、暑い日が続いています。こんなに暑い日は、熱中症に注意が必要です。でも、熱中症ってなに？という人、どうやって予防したらいいの？という人も、熱中症について一緒に勉強して、熱中症にならないよう、夏を元気にすごしましょう！

◎熱中症ってなに？

暑さやばげしい運動によって、体温の調節ができなくなったり、水分や塩分が足りなくなったりすることで、体の調子が悪くなること。頭痛や吐き気、めまい、体温が高くなるなど、様々な症状が出ます。症状が重くなると、命に関わる場合があります。

◎どんなときに、熱中症になりやすいの？

- * 暑い中で運動をするとき
- * 急に暑くなって、体が暑さに慣れていないとき
- * 気温や湿度が高いとき
- * すいみん不足のとき
- * 風が吹いていないとき
- * 風邪など、体の調子が悪いとき
- * 日差しが強いとき
- * 朝ごはんを食べていないとき

など……

*おしえてください*②

熱中症にならないために、どんなことに注意しますか？

- * 「三島小 全校児童」のチームから、「課題」をえらんで、ちょうせんしてください。キーボードで打っても、タッチペンで直接書いても、かまいません。先生からのコメントも、「Teams」で返します。
- * 今まで、自分が気を付けてきたことでもOKです！

◎熱中症は、どうやって予防したらいいの？

- すいみん時間を十分に取る。
- 3食バランスよく食べる。
- ぼうしをかぶる。
- こまめにすいみん水分ほきゅうをする。
- 涼しいところで休けいを取る。

- その他にも、こんな予防の方法があります☆
- ・ ゆったりとしたうすい色の服を着る。
 - ・ 保冷剤や冷たいタオルで体を冷やす。
 - ・ エアコンを上手に使う。
 - ・ 軽い運動であせをかいて、暑さになれる。

体育や登下校、外で活動をするときは、マスクを外しましょう。外したときは、人とのきよりや声の大きさに、十分注意してください。また、マスクの表面を何度もさわったり、あごにひっかけたりせず、ひもの部分を持って外すようにしましょう。



毎日、げんかんに表示しています。「危険」(赤色)のときは、外で遊ばせん。「厳重警戒」(オレンジ)のときも、暑さに弱い人は運動をひかえましょう。