

7月のほけんごより

令和4年度
福島小学校
保健室

すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのがおそく、
外で活動できる時間が長くなります。暑さに負けず、元気に過ごすためには熱中症
対策が必要です。熱中症のキケンとポイントをおさらいしましょう！

熱中症がおこりやすい日



気温が高く、日差しが強い日



湿度が高い日



急に暑くなった日



熱中症になると・・・

熱中症かもしれない症状



めまい、顔のほてり



筋肉のけいれん



だるさ、はきけ



体温が高い

こんな時はガマンしないで、お家の人、先生、友だちなど、近くにいる人に
つたえましょう。また、暑いので外ではマスクをはずしましょう。

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん: 熱中症予防に必要な水分や塩分がとれる大切な食事。

水分・塩分の両方がとれる「おみそしる」がオススメ！

すいみん: 寝不足だと熱中症が起こりやすくなります。暑い日は

体力を使うので、十分すいみんをとっておきましょう。

休けい: 外で遊んだり、運動をしたりするときは、マスクをはずして

30分に1回すずしい所で休けいを。水分補給も忘れずに！



海や川に行くときは...

子どもだけで遊ばない

釣りをするときや
ボートに乗るときは
ライフジャケットを着用

天気の変化に注意

体調が悪い人や
睡眠不足の人は控える

4月、大型連休に入る前に北海道で船がしずみ、たくさんの

人が亡くなりました。また、毎年夏には海や川で遊んでいた子

どもが事故にあったというニュースも多くなっています。

自分の命を守り、事故にあわないためにどうしたらよいか、

お家の人と話をしてみてくださいね。

保護者の方へ

1学期は健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。

夏休みは外出の機会が多くなると思います。お子さま向けにも載せましたが、水辺での事故が夏には後を絶ちません。保護者の方向けに、参考のため掲載いたしました。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、

どんな姿を
想像しますか？



実際の姿は...



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。

さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。



絶対に目を離さないでください！

