

# ほけんだより 7月

令和6年（2024年）7月1日 大阪市立弘済小学校



強い日差しを感じる日が多くなり、いよいよ本格的な夏のスタートです。  
夏の始まりは、暑さに身体が慣れておらず、体調不良や熱中症になりやすい時期でもあります。こまめな水分補給や清潔な下着を身につける等して体調を整えるようにしましょう。

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん  
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



おぼえておこう!!

## 熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



経口補水液などで  
水分補給



こんなときは  
救急車!

自分で  
水が飲めない

受け答えが  
おかしい

悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。