

ほけんたより

7月



がつなのか たなばた おりひめ ひこぼし あ
7月7日は七夕。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なの
か知っていますか?二人とも真面目な働き者でしたが、一緒に過ご
すのが楽しすぎて仕事をしなくなり神様の怒りに触れたのです。
もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になり過ぎず生活リズムを
崩さないようにしましょう。

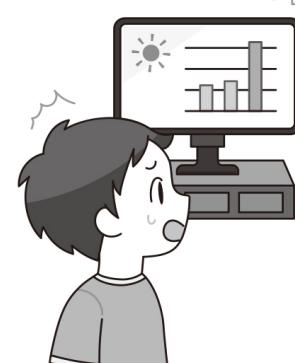
令和6年(2024年)7月1日 大阪市立弘済中学校

こんな日は要注意!!!
ねっちゅうしょう

熱中症の起こりやすい日



きおん たか ひざ つよ ひ
気温が高く日差しが強い日



きゅう あつ ひ
急に暑くなった日



しつど たか ひ
湿度が高い日

もし熱中症になってしまったら...



すず 涼しい場所で横になる



くび 首・脇の下・脚の付け根
わき した あし つけね
を冷やす



服をゆるめる



いしきな 意識が無かったり、体調がどんどん悪くなる時は
たいちょう わるとき
大人の人に救急車を呼んでもらおう

熱中症が起ころのは炎天下だけじゃない!



めまい



こむら返り



だるさ・吐き気



ねつ 熱がある



かお 顔のほてり

プールで

いつけんすず
一見涼しそうなプール
すいおん たか ねつ
でも、水温が高いと熱
ちゅうしょう
中症のリスクが。しか
あせ みづ なが
も、汗が水に流れてしま
まうので自分がどれだけ
すいぶん うしな
水分を失っているか
気づきにくいのです。



睡眠中に

ねむ 眠っている間も呼気から
あいだ こき
の揮発や寝汗などで予想
いじょう すいぶん うしな
以上に水分を失います。

お風呂で

ねっちゅうしょう
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関
けい
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや
ちょうじ かんす
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

たいさく 対策の基本はこまめ
きほん すいぶん ほきゅう
な水分補給。

あさ お 朝起きたとき、お風
ろ ぜんご うんどう あいま
呂の前後、運動の合間
いしき すいぶん
には、意識して水分を
とりましょう。

