

ほけんだより 7月

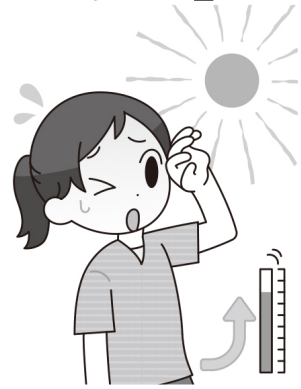


7月7日は七夕。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか知っていますか？二人とも真面目な働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になり過ぎず生活リズムを崩さないようにしましょう。

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

しょうじょう
その症状!!!!

もしかしたら熱中症かも



めまい



かえ
こむら返り



は け
だるさ・吐き気



ねつ
熱がある



かお
顔のほてり

もし熱中症になってしまったら...



すず ばしょ よこ
涼しい場所で横になる



くび わき した あし つ ね
首・脇の下・脚の付け根
を冷やす



ふく
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
おとな ひと きゅうきゅうしゃ
大人の人に 救急 車を呼んでもらおう



熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、水温が高いと熱
中症のリスクが。しか
も、汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
け水分を失っているか
気づきにくいのです。



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
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

ねむ あいだ こ き
眠っている間も呼吸から
の揮発や寝汗などで予想
以上に水分を失います。

たいさく き ほん
対策の基本はこまめ
な水分補給。
あさ お
朝起きたとき、お風
呂の前後、運動の合間
には、意識して水分を
とりましょう。

