

# ほけんだより

おおさかしりつきのさとしょうがっこう  
大阪市立岸里小学校

へいせい ねん がつ か げつ  
平成29年7月3日(月)

ほけんしつ  
保健室 No.4

ようやく梅雨らしい季節となり、まだだんだんと暑さも増してきました。湿度が高くてむし暑いこの時期になりやすいのが「熱中症」です。

熱中症を防ぐにはこまめな水分補給と暑さに負けない体をつくることです。早ね・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえ、夏に負けない体をつくっていきましょう！



7月6日(木) 1月の保健行事  
林間学習前検診 (5年)

## もし熱中症にならう？

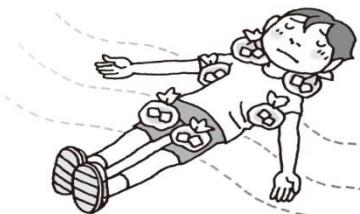
①日陰で横になる



②水分をとる



③首・脇の下・足のつけ根を冷やす



④意識がないときは救急車をよぶ



1月の保健目標

なつ けんこう あんぜん す  
夏を健康で安全に過ごそう！

# 知って防ごう熱中症！

## ●熱中症ってなに？

ひさしの強いところ、気温や湿度の高いところに長時間いたときに体温調節の仕組みがうまくはたらかなくなつておこる症状のことです。

## ●熱中症の症状は？

めまい、立ちくらみ、頭痛  
筋肉痛、吐き気、倦怠感  
けいれん、体温の上昇  
まっすぐ歩けないといった  
症状が出てきます。

## ●熱中症を予防しよう！

- ◇水分と塩分をこまめにとろう
- ◇外へ出るときは帽子をかぶろう
- ◇休憩をこまめにとろう
- ◇衣服の調節をしよう
- ◇室内を涼しくしよう
- ◇気温と湿度を確認しよう

## 保護者の方へ

### ★水筒の準備をお願いします★

夏のこの時期、もっとも注意したいのは脱水症状です。子どもは大人よりもたくさん汗をかくため、こまめな水分補給が必要です。いつでも水分補給ができるよう、水筒の準備をお願いします。



室内でも熱中症になります！

★風通しの悪い体育館や汗をかいていることに気がつきにくいプール水泳中でも熱中症になりやすいです。室内だから、プールだからと油断してはいけません。

