

ほけんだより 7月

大阪府立岸里小学校 平成29年7月3日(月) 保健室 No.4

ようやく梅雨らしい季節となり、また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・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月の保健行事

7月6日(木) 林間学習前検診 (5年)

●もし熱中症になったら？

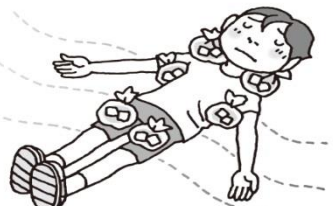
①日陰で横になる



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



7月の保健目標

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？

日差しの強いところ、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っておこる症状のことです。

●起こりやすいのはいつ？

暑いとき、運動をしているときや、風とおしの悪い室内などで起こりやすいです。

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。



●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。