

ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐには！

あつ なが じかん 暑いところに長い時間いたり、はげしい運動をしたりすると、からだ なか すいぶん 体の中の水分がたりなくなって、あせ 汗がでなくなったり、たいおん 体温がうまく調整できなくなったりします。

そうすると たいおん 体温があがり、ずつう 頭痛やはき気、めまい など熱中症の症状がでます。

ひどくなると、し 死んでしまうこともあります。

ことし 今年が7月の終わりのちゅう旬も学校があります。自分でしっかりよぼう 予防しましょう！

ねっちゅうしょう 熱中症の重症度



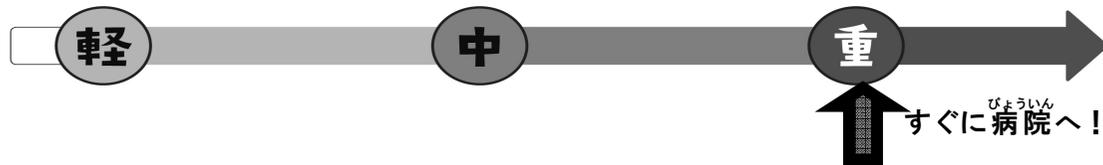
- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

ねぶそく

前の日のつかれがとれていない

朝ごはんを食べていないとき

ねている間にかいた汗でたらなくなった

水分や塩分をとれていない

下痢や熱があるとき

からだに水分が足りていない

熱中症予防にも『早寝・早起・朝ごはん』がとっても大切なのです！



よぼう 予防は。。。すいぶん 水分をとること！

コツは、こまめに+すこしずつ



のどがかわいてなくても飲もう！

☆1回にコップ1ばいぐらい (150~250ミリリットル)

☆1日に6~8回ぐらい

☆お水やお茶がおすすめ！

☆運動する前にも飲んでおこう！

たくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクをのもう！



家の中でも熱中症になることもあります！水分をとって、上手にエアコンを使おう☆具合が悪くなったら早めに大人に知らせよう！熱中症を予防して元気に暑い夏をすごしましょう！

〈保護者の方へ〉

継続して習慣づける・・・感染症予防

毎朝検温をして健康観察カードに書く、マスクを着けて学校へ行く。。。

忙しい朝に、追加されたことですが、最近では、健康観察カード忘れ、マスク忘れがずいぶん減ってきました。習慣になった子ども、保護者の方が多いのだと思います。ご協力ありがとうございます。

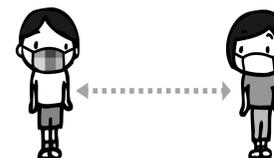
一方で、よく健康観察カードを忘れて保健室に検温に来る子ども、マスクを忘れる子どもは固定化してきています。

朝の検温は、自分の体調を把握するだけでなく、「もし自分が病気だったら、人にうつさないようにする」という気遣い(マナー)につながります。マスクの着用も同様です。

子どもたちには、そんな気遣いができる人であってほしいなと思います。

これからもご協力をお願いいたします。

人とあいだをあける (ソーシャルディスタンス)



マスク・せきエチケット



手をあらう/しょうどくする



こまめにかんきをする

