

7月カラフル

神原小学校
Tel 917-3315
保健室発行
渡邊千絵



☆お知らせ☆
むし歯のちりょうがすんだ人は、ちりょうカード(水色の紙)を保健室まで提出して下さいね。よろしくお願ひです。

夏にはやる病気に気をつけよう！



こんがり日焼けをしている人が目立つようになってきました。いよいよ夏も本番ですね。もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みもはじまります！ 昨年の夏はとても暑かったので、日本中で熱中症になる人がたくさんいました。今年も要注意！

知ってふせごう！「熱中症」

- ① 熱中症ってなに？ ② 起こりやすいのはどんなとき？



日差しが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなってしまうことがあります。



暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

- ③ どんなふうになるの？ ④ 何かおかしいと思ったら ⑤ ふせぐためには…



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。



少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせず、すずしい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。



無理せずにすごすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。



夏を元気に過ごすために

熱中症に注意する
(こまめに水分補給)
帽子をかぶる



夜ふかしせず
睡眠を
しっかりとる



1日3食
バランスよく
栄養をとる



体を冷やしすぎない
(エアコンの設定温度や
冷たいものの
とりすぎに注意)

