保健だより 7月

小幡小学校保健室
R３．７．９
No．４

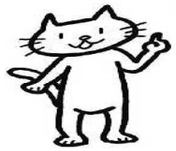
梅雨が明けるまでは，湿度が高く，天気も変わりやすいので，体調を崩しやすい時期です。また，梅雨が明けると急に気温が高くなりますが，夏の暑さにからだが慣れてないので，熱中症になる人が多いです。いつも以上に，生活のリズムに気をつけて，体調が悪い時には，無理をせず，早めに休むようにしましょう。

雨の日のキケン どんなことかな？

ぬれて
すべりやすくなる

見とおしがわるくなる

その他にも、あなたが「危ない！」と思うことはありますか？友だちやおうちの人といっしょに考えたり、実際に起こったことを教え合ったりしてみてください。みんなで気をつけて、けがや事故のない生活を送りたいですね。



こんな日は熱中症に注意！

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！

熱中症は予防できる！

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、体の中の水分がたりなくなって、汗がでなくなったり、体温がうまく調整できなくなったりします。
そうすると 体温があがり、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、**死んでしまうこともあります。** 自分でしっかり**予防**しましょう！

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

など

- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない

など

- 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

など

軽 → 中 → 重

↑ すぐに病院へ！

夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう