

ほけんだより 6月

令和6年
6月26日
明章小学校
保健室

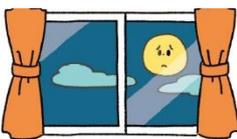
6月も終わりに近づいてきましたね。みなさん、プール学習を楽しんでいますか。
梅雨の時期は、じめじめとした暑い日が続きます。気温の差が激しく、体調を崩してしまいがち
です。熱中症にもならないよう気をつけて毎日元気にすごしましょう！！

熱中症に 気をつけよう

熱中症は、暑い場所やじめじめした場所にいるときに、
頭痛や気持ち悪いなど、からだの調子が悪くなってしまう
病気のことです。命に関わることもあるので、熱中症にか
からないよう注意しましょう。



- 気温が高いとき
- 湿度が高くじめじめしているとき
- 風が弱いとき
- 急に暑くなったとき
- 閉め切った場所に一定時間いるとき
- 寝不足のとき
- 朝ご飯を食べていないとき
- 体調が悪いとき



熱中症は室内でも発生します。家に
いるときや体育館で遊んでいるときも
気をつけましょう。



ねちゅうしょう しょうじょう
熱中症の症状



◎たちくらみ・めまい、
足がつる



◎頭痛、吐き気、だるさ



◎たおれる、意識がなくなる、
体のけいれん、汗をかけない

ねちゅうしょう
熱中症にならないために！

・こまめに水分をとる。

ポイント！

- がぶのみではなく、少しずつこまめに
- 塩分やミネラル、糖分と一緒に

- ・涼しい服装にする。
- ・外に出るときは帽子をかぶる。
- ・睡眠、食事をしっかりと、体調を整える。
- ・運動をするときは、こまめに涼しい場所で休憩をとる。



ねちゅうしょう おも
熱中症かも！？と思ったら...

- 首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす
- エアコンが効いた室内など、涼しい場所へ
- 横に寝転んで、足を高くあげる
- 経口補水液などで水分補給



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。