

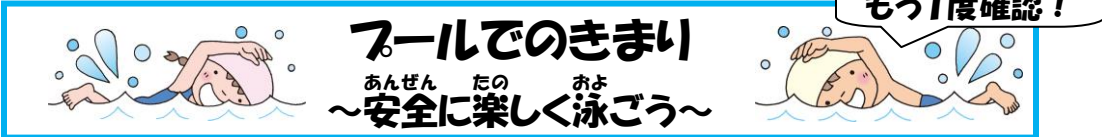
2019年（令和元年）
7月2日
福山市立能登原小学校

7月・8月保健目標 **夏を健康にすごそう**

熱中症に警戒しましょう！！

7月になりました。これから気温がぐんぐん高くなり、いよいよ夏本番を迎えます。外で遊ぶ時は帽子をかぶったり、こまめに水分補給をしたり、通気性のよい衣服を着るなどして、暑さと紫外線の対策を心がけましょう。また、しっかりと睡眠をとり、体の疲れを残さないようにしましょう。夏休みまであと少しです。けがや病気に注意して過ごしましょう。

熱中症になる可能性は、高い気温や湿度の環境では、室内外を問いません！
熱中症は、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節の機能が、うまく働かなくなることで起こります。そして、疲れている時や体の調子がよくない時も、熱中症になりやすいです。



汗には、塩分も含まれています。お茶にほんの少しの塩を入れると塩分補給ができ、熱中症予防にもなります。試してみてください。

<こんな時に熱中症になりやすい！>

家で体温を測ってきましょう

朝ごはんをしっかりと食べましょう

手のつめ、足のつめを切っておきましょう

準備運動・整理運動をしっかりとしましょう

先生の話や笛の音をよく聞いて行動しましょう

プールサイドを走っては いけません

水の中やプールサイドでぶざけてはいけません

シャワーをよく浴びバスタオルでからだをしっかりとぶきましょう

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

<熱中症の症状について>

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなる時は、救急車を!!

「わたしのきろく」について
後日、健康診断や身体測定、体力テストの結果などを記入した「わたしのきろく」をお返します。家庭で確認後、押印またはサインをして担任へ提出して下さい。
提出期限 7月8日（月）