

ほけんだより NO. 6

2021年(令和3年) 7月

すくすく

福山市立大谷台小学校
ほけんしつ

最近、蒸し暑い日が続いていますね。新型コロナウイルス感染症対策のためにマスクをつけているので、さらに暑いんですよね。これからどんどん暑くなっていきます。熱中症の予防や対策をしていきましょう！

ねっちゅうしょう

熱中症ってなあに？



暑い場所やじめじめした場所にいるうちに、からだの調子が悪くなることを熱中症といいます。暑さによって体温を調節する機能がみだれたり、体内の水分や塩分のバランスがくずれたりすることが原因です。

どんな日になりやすいの？

- 気温が高く 日差しが強い日
- じめじめした日
- 風がよい日
- 急に暑くなったときなど



どんなときになりやすいの？

- 体の調子がわるいとき (寝不足、朝ごはんぬき、つかれ)
- 暑さになれていないとき
- ふだんあんまり運動をしていないなど

どんな症状がでるの？

ふらふらする
立ちくらみ



吐き気
気持ちわるい



筋肉痛
手足がしびれる



頭がいたい

体温が高い

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

早ね・早おきをする



3食バランスよく食べる



こまめに水分をとる



ぼうしをかぶる



すずしいところや日かげで休む



人とときよりをとってマスクをはずす



熱中症かな？



と思ったら

涼しい場所で休みます



からだを冷やします



★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
★水をかけてうちわであおいでもよい

スポーツドリンクを飲みます



★水分と塩分の補給が大事
★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

水分(水やお茶、うすめたスポーツドリンク)は多めに持ってきてください！！



体の大きさと必要な水分の量はそれぞれちがいますが、小学生のみなさんにはおよそ800ミリリットル～1リットル必要です。おうちで準備をおねがいします！

2学期の健康診断の予定

☆内科検診 9月9日(木) 13時～

☆眼科検診 10月6日(水) 10時～



5月に延期された健康診断の日程が決まりました！感染症の流行状況によっては変更があるかもしれません！

保護者の方へ

7月中旬に健康のきろくを配布します。確認をして、押印またはサインをして7/30(金)までに返却をお願いいたします。