

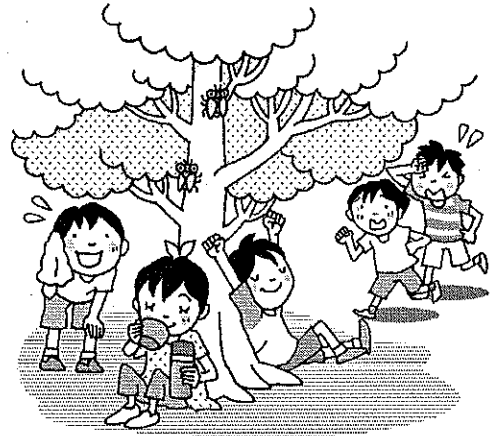
ほけんだより 7月

平成 28 年 7 月 4 日
 城東小学校
 保健室
 No.6

梅雨明けが近づいてきました。暑い季節ですが、運動場で汗をいっぱいかきながら、遊んでいる姿を見ると、「みんな元気いっぱいだな～」と感心します。

でも、逆に、咳をしていたり、熱を出したりして、体調をくずしている人も多いです。

夏休みまであともう少し。熱中症にも注意して、元気に過ごしましょう。



熱中症に注意しましょう！

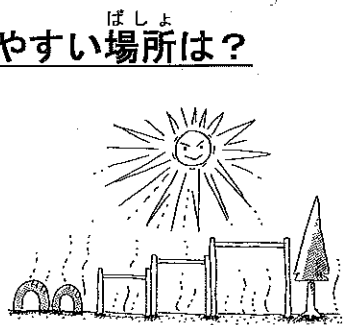
● 熱中症になりやすい気象条件は？

異常に高い気温の日
 や、梅雨明けの蒸し暑い日、前日より急に温度があがった日などには注意しましょう。



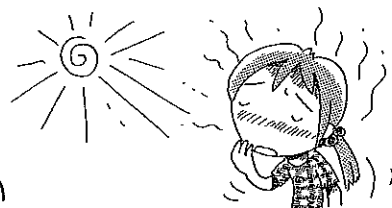
● 熱中症になりやすい場所は？

運動場や体育館、ピルの最上階、お風呂場など、高温多湿で、風があまりない場所は要注意です。



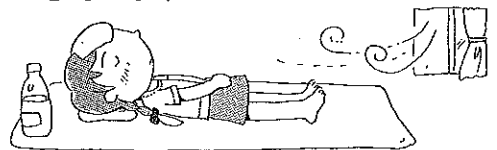
● 熱中症の危険信号は？

- 皮ふが赤い、熱い、乾いている（全く汗をかかない）
- 体温が高い
- 触ると熱い
- 頭痛
- 吐き気
- めまい
- 意識障害 など



● 熱中症かな？と思ったら

- 涼しい場所へ移動する。
- 冷たい水やスポーツドリンクを飲む。
- 頭、首、わきの下、足の付け根を冷たいぬれタオルなどで冷やす。
- 医療機関を受診する。（ただし、重症の場合は、すぐに救急車を呼ぶ。）



● 熱中症の予防には…

- 屋外では帽子をかぶりましょう。
- 水分をこまめにとりましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。
- 外にいるときは、なるべく日陰ですごすようにしましょう。

