

# ほけんだより 7月

玉島小学校 保健室 2022.7.19

7月の  
ほけん  
もくひょう  
目標

なつ  
夏をけんこうにすごそう！

6月から暑い日が続きますね。これから、またどんどん暑くなることが予想されます。それとともに増えてくるのが『熱中症』です。

7月のテレビ朝会では、保健委員会で作成した『熱中症クイズ』を全校児童に出題しました。その時の、内容を振り返りながら、暑い夏をみんなでのりきりしましょう！

また、長い夏休みに入りますが、規則正しい生活を心がけ、始業式に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！！

## 熱中症ってな～に？

暑い場所や湿度が高い場所に長時間すごしたり、水分をとらなかつたりすると、体の水分不足が起こり、汗をかかなくなります。そうすると、体の中に熱がたまってしまい、体温が上がり、体の調子が悪くなることです。



## 症状(どんなふうに しんどくなるの?)

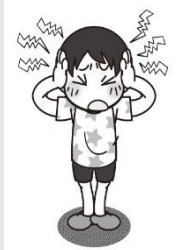
### 軽度

- めまい
- たちくらみ
- 身体がだるくなる
- 汗をかかなくなる
- 筋肉痛



### 中度

- 頭痛
- おう吐
- はきけ
- 力がはいらなくなる



### 重度

- けいれん
- 気を失う
- 意識がなくなる



## 起こりやすい日・起こりやすい人

- 湿度が高いとき
- 気温が高いとき
- 風がよわいとき
- 急に気温が上がったとき



- 体調が悪い人
- 体力の低い人
- 肥満傾向の人
- 暑さや高い湿度に慣れていない人



## 対策(予防方法)！

- ① 規則正しい生活をする  
(寝不足は危険！)



- ④ 体調の悪いときは運動をひかえる  
暑い日の運動は、30分に1度の休憩を！



- ② 朝ごはんをしっかりと食べる  
(1日3食食べる)



- ⑤ 首の後ろに直射日光が当たらないように帽子を着用する



- ③ こまめに塩分入り水分を補給する



- ⑥ 衣服は、吸水性や通気性のよいものを選びましょう！



## 応急処置(もし起きたときは どうすればいい?)

- すずしい場所にはこぶ
- 衣服をゆるめて、体を冷やす  
(首・わき・足のつけねを冷やすと効果的)
- 水分と塩分をほきゅうする  
(水500mlに食塩小さじ1/10～1/5)



※意識がなかったり、症状が回復しなければすぐに救急車をよぶ