

平成 29(2017)年7月
茨木市立穂積小学校

いよいよ暑さも本格的になってきました。気温や湿度が高いとからだの調子をくずしやすくなります。

- ・あさごはんをしっかりたべましょう。
- ・すいみんを十分^{じゅうぶん}にとりましょう。



『まさか』に要注意…^{よう ちゅう い}熱中症^{ねっ ちゅう しょう}のおとしあな

△部屋の中でも起こります！



よる お
△夜でも起こります！



△^ひ日^おかげでも起こります！

熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風通しがよくない」とときには、上のような場所や時間でもゆだんはできません。

また、すいみん不足^{ぶそく}だったり、つかれていたり、他の原因^{ほか}で体の具合^{げんいん からだ}がよくないときも注意^{ちゅうい}が必要です。「まさか」にならないように、しっかり予防^{ひつよう}につとめましょう。

すいぶん
水分をとるタイミング

のどのかわきを感じたときには、体^{からだ}の中^{なか}の水分^{すいぶん}が
 すでに不足^{ふそく}している状態^{じょうたい}です。「予防^{よぼう}」の意味から、
 「外出^{がいしゅつ}する前^{まえ}」「運動^{うんどう}する前^{まえ}」「ねる前^{まえ}」など、なにか
 する前^{まえ}に水分^{すいぶん}をとっておくのがよいそうです。

すこ かいすう わ の
 少しずつ回数を分けてこまめに飲もう！



なつ 夏なのに？ ねつ 熱・せき… なつ 夏かぜ？

かぜは冬にひくもの、とはかぎりません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上あります。その中には夏に流行しやすいものもあります。

おも なつ
＜主な夏かせ＞

● 咽頭結膜熱

「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱
ときには、せきなどの症状がみられます。

●ヘルパンギーナ

高い熱^{たかねつ}がでるほか、上あごの粘膜^{うわおのねんまく}やのどの奥^{おく}に水疱^{すいほう}ができます。

●手足口病

軽い熱が出て(熱がでない場合もある)手や足などに発疹が現れます。



予防のためには、冬のかぜと同じように「手洗い」「人混みをさける」・・・
 などです。そのほかに「タオルの貸し借りをしない」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことも
 たいせつです。もしかして・・・と感じたら、早めに休みましょう。



🍉 なつやすみもけんこうに! 🍷

な おしておこう
ちょうし ぐ あい
調子や具合のよく
ないところ



むし^ば歯などは、この
やす^{つか}みを使ってちりよ
うをすませよう。

⑦めたいもの
あっさりしたもの
ばかり食^たべてない



一日^{いちにち}3食^{しよく}、いろいろな^{しよくひん}食品^{えい}でバランスよく栄^{えい}養^{よう}をとろう。

やりすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



● すい^{ふそく}みん不足やうん
● どう^{ふそく}不足にならない
● ようにしよう。

すいぶんを
こまめにとって
ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防



- あせ
- 汗をいっぱいかいた
- えんぶん いっしょ
- ときには塩分も一緒に
- にとろう。

みださない
せい かつ
生活リズムは
いつもどおりで



- やす あいだ 休みの間も、はやね
- ・はやおきを心^{こころ}がけ
- よう。