

# ほけんだより

令和6年7月8日  
美杉小保健室No.6

梅雨の晴れ間で、プール日和の日が続いています。水温も高く、プールの授業は、とても楽しそうです。その分、熱中症指数は31を超えると、運動場は大変危険な状態です。昼休みは、真夏のような暑さになるので、外遊びができません。休憩時間などに、こまめな水分補給を呼びかけていますが、お茶がなくなってしまう子もいます。多めのお茶を持たせていただきますようお願いいたします。

熱中症は、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く風が弱い日や、今のように体が暑さに慣れていないときには注意が必要です。汗をかいた時には、水分・塩分の補給をこまめにとりましょう。



ねっちゅうしょう よぼう たいせつ  
**熱中症は、「予防」が大切です！**

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体内の調節機能がうまくいかなくなり発症する病気です。重度の場合、自分では動けなくなったりします。正しい予防法を知り、熱中症をふせぎましょう。

★こんな日は、熱中症に注意しましょう！！★

- \* 気温が高い
- \* 湿度が高い
- \* 風が弱い
- \* 急に暑くなった

★熱中症の症状★

★熱中症の予防法★

<p>軽度</p> <p>その場で応急処置</p>	<p>めまい・たちくらみ・顔のほてり</p> <p>筋肉痛（こむら返り）・手足のしびれ・気分が不快</p>
<p>中等度</p> <p>病院へいく！</p>	<p>頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感</p> <p>（力が入らない）</p>
<p>重度</p> <p>救急車をよぶ！！</p>	<p>意識がない・けいれん・高い体温</p> <p>よびかけに対して返事がおかしい</p> <p>まっすぐに歩けない・走れない</p>



ぼうし  
帽子をかぶる

すず ふく き  
涼しい服を着る

すいぶん  
こまめに水分をとる

きゅうけい  
こまめに休憩をとる

ひかげ りよう  
日陰を利用する



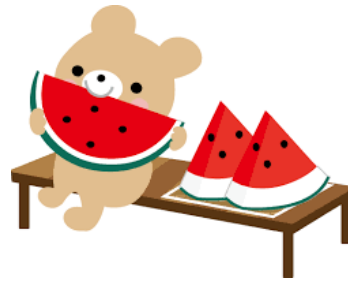
## からだのクイズ③

①熱中症は室外（運動場や道路など）より室内でおこることが多い？

1. 室内のほうが多い
2. 室外のほうが多い
3. どちらも同じくらい

②夏野菜には体の熱を下げる働きがある？

1. ある
2. ない



③暑さに負けないからだをつくってくれる飲み物は、どれでしょう？

1. カルピス
2. ヤクルト
3. 牛乳

.....【かいせつとこたえ】.....

①こたえは、1。室内では、思っているよりも室温が上がっている時があります。じょうずにエアコンやせんぷうきを使いましょう。

②こたえは、1。夏野菜は水分が多いので、熱を下げる働きがあります。特にキュウリやスイカなどが多いです。

③こたえは、3。運動をしたあとに牛乳を飲むと、血液量が増えて、汗をかきやすくなります。その汗が、体の熱を逃しやすくしてくれます。