

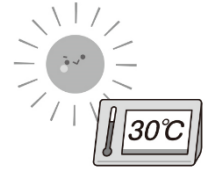
ほけんだより



令和6年7月1日
内浦小中学校 保健室
No.9

7月の保健目標

あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくろう!







暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は注意が必要です。普段からたくさん体を動かすこと、しっかり朝ごはんを食べること、喉が乾いていなくても水分をこまめにとることなどを意識して、生活できるといいですね。

熱中症 こんな症状に注意

- 〇めまい 
- 〇こむら返り 
- 〇吐き気 
- 〇高体温 
- 〇顔のほてり 

熱中症になってしまったら・・・

<p>〇涼しい場所で横にならしましょう。</p> <p>体にこもってしまった熱を逃してあげる必要があります。屋外で熱中症を発症してしまった場合は風通しの良い木陰など、屋内の場合はエアコンの効いた部屋など、とにかく涼しい場所に移動しましょう。</p> 	<p>〇服をゆるめましょう。</p> <p>ピタッとした服は風が通りにくいため、熱がこもりやすくなります。服をゆるめることで風が入りやすくなります。</p> 
<p>〇首・わきの下・足の付け根を冷やしましょう。</p> <p>熱中症の際に冷やすべき場所は「皮膚の表面近くに太い血管が通っている場所」です。太い血管を冷やすことで、効率よく体温を下げるができます。</p> 	<p>〇意識がない場合は救急車を呼びましょう。</p> <p>自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。</p> 

ねっちゅうしょうたいさく こころ
熱中症対策を心がけよう!

ねっちゅうしょう ただ よほうほうほう し らたん き ふせ
 熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐこと
 ができます。また、ねっちゅうしょう よほう
 ひび せいかつ なか くふう こころ
 りや日々の生活の中の工夫や心 がけでやわらげることができます。



たと
例えば...

はやねはや お
 ★早寝早起きをする



よ
 ★バランスの良い
 食事をとる



かる うんどう
 ★軽い運動をする



★ゆったりした
 服を着る



すいぶんほきゅう
 ★こまめに水分補給
 をする



えんぶん
 ★塩分をとる



ぼうし
 ★帽子をかぶる



★木陰などで休む



ほれいざい こおり ひ
 ★保冷材や氷で冷やす



★ 7月の予定

らいこうび
スクールカウンセラー来校日

にち か
 16日(火) 9:00~16:00

※スクールカウンセラーとの面談をご希望の場合は、
 養護教諭までお知らせください。

