

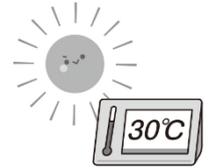
# ほけんだより



令和6年7月1日  
内浦小中学校 保健室  
No.9

7月の  
ほけんもくひょう  
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・・・

〇涼しい場所で横にならしましょう。

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。



〇服をゆるめましょう。

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。



〇首・わきの下・足の付け根を冷やしましょう。

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。



〇意識がない場合は救急車を呼びましょう。

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。



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



こかげ やす  
 ★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。

