



ほけんだより7 がっごう月号

令和5年7月4日
松梅校小学部
保健室



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて元気に過ごそう!!



暑いところに長い時間いたり、激しい運動をしたりすると、体の中の水分が足りなくなって、汗が出なくなったり、体温がうまく調整できなくなったりします。そうすると、体温があがり、頭痛や吐き気、めまいなどの症状が出ます。ひどくなると、命にかかわることも…。これが熱中症です。
熱中症の症状が出る前に、自分でしっかり予防をしましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症の **重症度**



- めまい
- たちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

軽

中

重

ねっちゅうしょう 熱中症かな?と思ったら、すぐに近くの大人の人に知らせましょう

すず 涼しいところで休もう

すいぶんほきゅう 水分補給をしよう

からだを冷やそう

冷やすところ
首
わき
足のつけね



あんせい 安静にして、体を冷やそう

はきげ 吐き気がひどくなければ、

すいぶんほきゅう 水分補給をしよう

びょういんじゆしん 病院受診を

すす お勧めします



きゅうきゅうしゃ すぐに救急車を

よびましょう!!



ねっちゅうしょう 熱中症を予防するには・・・

☆ 体を暑さに慣らす

① 汗をかく習慣をつける

こまめに汗をかくようにすると、汗が早くたくさん出るようになり、体を冷やすことができます。



② 運動をする

暑さが厳しくなる前に外で遊ぶなどして、汗をかくようにしましょう。



③ 規則正しい生活をする

夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

また、1日3食しっかり食べて、体力をつけましょう。



☆ 水分補給は、

コツコツこまめに少しずつ



のどがかわいていなくても飲もう!

- 休み時間ごとに飲む!
- 普段の水分補給はお茶や水がおすすめ!
- 外に出る前、運動をする前にも飲んでおこう!