

ほけんだより 7月

NO.4 / 令和6年7月4日 セヶ浜町立汐見小学校保健室



おうちの方と一緒に読みましょう

ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう

暑さに慣れていないこの時期、熱中症にかかる危険性が高まります。体の水分量が多い子供は大人よりも熱中症になりやすく、注意する必要があります。自分で熱中症の予防ができるか〇か×をつけて確認してみましょう。

	<p>① 外で活動するときには帽子をかぶっている。 学校に来るときや帰るときも帽子をかぶることをおすすめします。 ※暑い日に運動する場合は、必ずマスクをはずしてください。 ※暑い日はずいぶん服装を心がけましょう。気温に合った服を選びましょう。</p>	
	<p>② こまめに水分補給をしている。 つねに水筒に水かお茶をいれておきましょう。なくなったら自分で補給できるといいですね。</p>	
	<p>③ 「はやね・はやおき」をして暑さに負けない体づくりをしている。 体が疲れていると、熱中症にかかりやすくなってしまいます。 下痢が出る人は、脱水症状になりやすいので注意が必要です。</p>	
	<p>④ 朝ごはんを食べている。 朝食は一日のエネルギー源です。朝食がパンだけの人が多いようです。みそ汁やスープ、おかず、フルーツ、牛乳などもう一品食べられるといいですね。 汐見小学校は午前5時間授業です。朝しっかり食べて学校に来てくださいね。</p>	
	<p>⑤ 外で元気に遊んでいる。 少しずつ体を暑さに慣れさせることが大切です。運動したり、お風呂で湯船につかったりして汗をかくことで熱中症が予防できます。</p>	

< 熱中症を疑う症状 >

- めまい、足がもつれる、ふらつく、立ち上がることができない、吐き気・おう吐、頭痛、筋肉のけいれんや筋肉痛、大量の汗、体に力が入らない、高体温

< 熱中症の応急処置 >

- 涼しい場所で、十分休息をとる。水分補給を行い、衣服をゆるめて体を冷やす。水分補給ができない場合は医療機関を受診する。