

ほけんだより 7月



泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

1学期もあともう少し。夏休みまで、もうひとふんばりです。

これから気温がどんどん高くなります。暑さで体調を崩さないために、少しずつからだを慣らしていきましょう。汗を拭くタオルや水筒は持ってきていますか？学校に行く前に、必ず確認してくださいね。



ねっちゅうしょう **熱中症** が起こるのは えんてんか **炎天下** だけじゃない！！



プールで…

涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクは上がります。また、汗が水に流れてしまうので、自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいことも…。

お風呂で…

熱中症のなりやすさは温度だけでなく、湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすいため、長時間過ごすときは注意が必要です。

寝ているときに…

眠っている間も寝汗などでからだの水分が奪われてしまいます。

☆ 対策の基本は、こまめな水分補給。朝起きた時、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとるようにしましょう。

あつ 暑さに
ま 負けるな！

夏バテ知らずさん
きめざして

なつ 夏バテ

- せいかつ 生活リズムを ととの 整える
- えいよう 栄養バランスの しょくじ よい食事
- すいみん 睡眠を しっかりとる
- ゆふね 湯船につかる

ねっ ちゅう しょう **熱中症** かも!?

おも と思ったら

こんなときは 救急車!

自分で 水が飲めない

受け答えが おかしい

あつか 悪化すると 命にかかわることも。 すぐに対処しましょう。

くび 首のまわり、 わきの下、 足の付け根を 冷やす

けいこう ほ すいえき 経口補水液などで 水分補給

エアコンが効いた室内など 涼しい場所へ