

スタート

毎日が あたらしい一日

2018年 7 月 18 日 森中央小学校 ほけんしつ

夏休みまで、あとわずかです。連日気温が35度を超え、室内でも熱中症指数は警戒レベルが続いています。まだまだ猛暑日が続くと予想されています。体調を整え、無理をしないように十分注意しましょう。

「熱中症をおこしやすい時」は下のようになります。

あつさに
なれていない時



たいちょうが
わるい時



ねぶそく・
食事不足の時



無理を
しすぎた時



ねっ しん 熱中しょうのきけん信号



りょう
大量の
あせ



めまい・立ちくらみ



ズキンズキン
する頭つう



はき気

きぶんがわるい時は、

- ①先生に話し、すぐにほけんしつに行きます。
- ②保健室では、からだをひやしOS-1などで水分をとり休みます。
- ③症状が回復しない時は、むかえにきてもらい、病院へ行ってもらいます。

こうなるまえに、
よぼうしよう!

熱中しょうの予防

1. 朝ごはんをかならず食べよう！（）

エネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

食べないと、塩分や栄養が足りなくて、気分が



悪くなることが多くなります。

2. ぐっすり、ねむろう！（）

夜は、早めに眠って疲れをとり、明日のエネルギーをたくわえましょう。

眠りが足りないと、気分が悪くなることもあります。



3. 水分をとろう！（）

きゅうけいのたびに、コップ1ばいぐらいの水を飲もう！

少しずつ何回ものみましよう。



水筒の中に、ほんのつまみの塩を入れておく
といいですよ。

(ただし、入れすぎには注意してくださいね。)

4. 汗のしまつ・手洗い・うがいをしよう！（）

汗ふきタオルをもってきましょう。必要な人は、
下着のかえなども もってきましょう。お風呂に入
り、汗を洗い流しましょう。

気持ちよく眠れるよ！



5. 休み時間もクールダウンしたり

からだをやすめよう！（）



やすみじかんは、からだ
をひやしたり・すいぶん
をとったりし、じょうず
にからだをやすめよう！

6. 調子が悪い時は、無理せず自分から言おう！（）

気分が悪くなったら、すぐその場にすわりましよう。気分が
悪いときは友達ちでも、先生でも、近くにいる人に早めに知
らせてください。

おうちの方へ

学校でも「休憩時間ごとの水分補給・休み時間は早めにあがらせ、クールダウン（水分補給・顔あらい・汗拭き等）・パワーアップの見合わせ・きつい時は無理をせず、自分から早めに言うこと」等指導しています。今週は、毎日35度以上の予報がでています。ご家庭でも気をつけるよう声かけ・見守りを願います。

★熱中症予防の一番のポイントは、朝食と睡眠です！心がけましよう。

★体調が悪い時は、無理をさせないでください。体調・体力が回復してから登校ましよう。

★登下校も帽子をかぶり、水筒を持参するなど水分が取れるようにましよう。