

のびのび すくすく7月



R1. 7. 1 吉田小 ほけんしつ

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは、宿題をしたり友達と遊んだり、おうちの人のお手伝いなどをしたりして、充実した生活してほしいと思います。夏休みも規則正しい生活を心がけ、元気な顔で夏休み明けに会いましょう。

◇ほけん目標◇

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう

ねっちゅうしょう 熱中症はなぜ起きる?



からだ 体

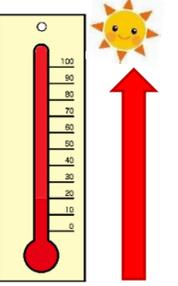
- あせ 汗が出ない
- あせ 熱が体にこもる
- うんどう 運動による体温上昇

かんきょう 環境

- きおん 気温や温度が高い
- かぜ 風が弱く、急に暑くなった

こうどう 行動

- うんどう 汗ばしい運動、気温が高い外や室内での作業
- すいぶん 水分補給ができない



しやうじょう どのような症状が出るの?

| けいと 軽度 | ちゅうど 中度 | じゅうど 重度 |
|--|--------------------------------------|--|
| めまい・立ちくらみ てあし 手足の筋肉が痛い、しびれる あせ 汗が止まらない・気分が悪い | ずつう 頭痛・体がだるい・吐き気 いしき 意識がなんとなくおかしい | いしき 意識がない・けいれん たいおん 体温が高い ま 真っすぐ歩けない よ 呼びかけの返事がおかしい |

熱中症になってしまったら・・・

まずは、すずしい場所に運び、服をゆるめて寝かせる

どうじ 同時に体を冷やす!

- ★首まわり
- ★わきの下
- ★足の付け根

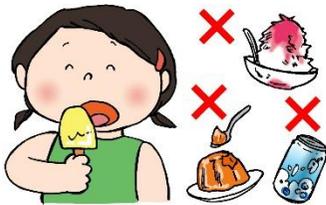
いしき 意識がないときは
すぐ救急車!

すいぶん 水分が足りないときは、スポーツドリンクなどを飲ませる。
じぶん 自分で飲めないときはすぐ病院へ!!



の 飲みすぎ・食べすぎ注意!

ジュースやアイスをなどを、つい飲みすぎたり食べすぎたりしていませんか? 胃腸の温度が下がり、おなかをこわしてしまいます。また、むし歯にもなりやすいので、気をつけましょう。



ちゅうい やりすぎ注意!

ゲームやテレビの時間を守りましょう。視力が低下したり、姿勢が悪くなったりしてしまいます。運動不足にならないためにも、ぜひ自主的に「アウトメディア」にチャレンジしてみましょう。



ひ 冷えすぎ注意!

体が冷えすぎると、胃腸の働きや血液の流れが悪くなります。また、外との気温差に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。汗をかくことも苦手になり、熱中症の危険性も上がります。



じかん ねる時間に注意!

睡眠不足は体の成長によくありません。いつも同じ時間にねることで、朝はスッキリ目覚めることができ、朝ごはんをしっかりと食べることができるので、夏バテをしない体をつくりましょう。

