

ねっちゅうしよう

熱中症をふせごう！

熱中症は、暑さや蒸し暑さが原因で起きる体調不良の言い方です。症状は、気持ちが悪いくらいの軽いものから、けいれんや意識障害を起こす重いものまであります。予防をしておかないと、手当が遅れると、命を落とすこともある恐ろしい病気です。

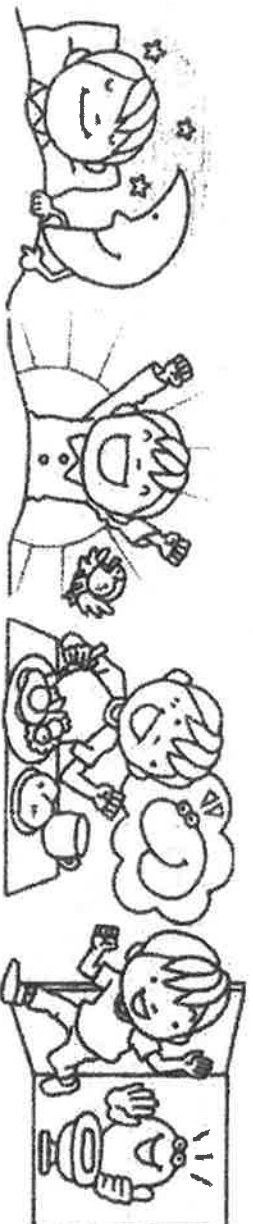
朝活動の体育朝会や、すこやかタイムでも気温が高くなる場合があります。体はまだ、暑さになれていません。炎天下の校庭や蒸し暑い体育館で負けないよう体調を整えて来てください。

予防①ぐっすりねおる。睡眠には1日のおつかいを回復させる働きがあります。朝の強い画面を見続けるメディア（ゲーム・テレビ等）は、質の良い眠りの妨げになります。寝る前にすることを止めるだけで早めに眠れるようになるでしょう。

予防②しっかりと食べる。食事では水分と体をつくる栄養や汗で流れ出た栄養がとれます。朝ご飯を食べることで300mlは、水分がとれます。早起きして食べましょう。栄養バランスのよい食事のお手本は、給食です。いろいろな食材を組み合わせてください。

予防③スツキリうんち。うんちをだすことで体温調節などの体の働きをよくします。せつかく体に良いものをたくさん食べても、おなかの中にためておいては、体に悪いものになってしまいます。朝ご飯を食べたあとは、トイレでウンチをする時間を作りましょう。

予防④こまめにおお。飲み方は、1回につき2〜3口。水や麦茶で十分です。学校では蛇口から飲むので飲み過ぎ注意です。水は一度にたくさんは飲みません。持って来た水筒の中身がなくなったから水分をとらないことがないように 水道水を飲んでください。



～早寝 早起き 朝ご飯 スツキリうんち～

汗をかく毎日で健康な体を作りましょう。予防には、おうちのかたの協力も必要です。あなたが、毎日の勉強や運動をがんばれるように話し合っておきましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症かも と思ったら...

①すずしいところへいく。②首・わきの下・足のつけ根をひやす。③水分をとる。



水(1L) + 塩(約2g)

よこになって休む。水をかけて、うちわであおぐ。つめたいのみものをのむ。

ひとりでいるとき
あやつられていませんか？

健康考えて。
目姿勢心の
めしせいこころ



保護者の皆様へ

健康診断が無事終わりました。調査票等の記入提出、検査や治療のための医療機関受診等、お忙しい中、どうもありがとうございました。ご協力感謝しております。

「健康のきろく」を記入できたクラスから返却します。お子さんの健康について一緒に話しく давайте。ご覧になりましたら、学校へもたせてください。夏休み中は学校で保管します。経過観察や治療の必要なお子さんは、夏休みを利用して受診してください。

