

ほけんだより

大麻小学校

【NO. 8】2023. 07. 21

もうすぐなつやすみ！ 熱中症にきをつけてげんきにすごしましょう

もうすぐ、なつやすみがはじまりますね。なつやすみ中は、ケガや事故にはくれぐれも気をつけて、たのしい思い出をたくさんつくってくださいね。

また、暑い日がつづいているので熱中症にも気をつけましょう。



熱中症についてろう！



熱中症ってなに？

→気温や湿度のたかさなどに体が反応できずにおこる症状をまとめたよび名のことです。

熱中症になるとどんな症状がでるの？

→めまい、たちくらみ、あたまがいたい、嘔吐、けいれん など
いつなりやすいの？

→気温や湿度がたかい日、風がよわい日、ひざしが強い日

だれがなりやすいの？

→体調がわるい人、暑さになれていない人、ふだんから運動していない人

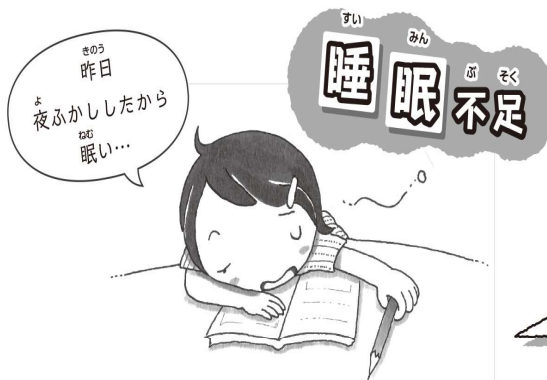


その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

