

にこにこげんき

大崎小学校 ほけんだより No. 5
令和6年6月19日（水）発行



梅雨の季節ですね。この時期は天気により、じめじめとむし暑かったり、ひんやりと肌寒かったりします。気温の変化に合わせて服を選んだり、脱いだり着たりしましょう。熱中症にも気を付けて、体調をくずさないように心がけ、元気に過ごしましょう。

プール
なか
の中で

ねっちゅうしょう
熱中症に！？

「冷たい水の中なら熱中症にならないよね。」と、思っている人は気を付けてください！水の中でも体温が上がって熱中症になります。体温を下げるために、風通しの良い日陰で休憩をする、風に当たるなどしましょう。

プールの中で動いているときも、たくさん汗をかいています。水分もこまめにとるようにしましょう。



なつ はだぎ たいせつ りゆう
夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

体からは、汗だけでなくよごれもです。肌着は、汗やよごれを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》

汗は、肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

ねっちゅうしょう
熱中症

にならないために気をつけること

休憩時間に外で遊ぶときや体育では

- 帽子をかぶる。
- マスクを外す。
- 水とうを玄関のかごに入れて、こまめに水分をとる。



ねっちゅうしょう
熱中症

かも！？と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



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

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。