

7月のほけんだより

新庄北小学校
保健室
R5. 7. 3

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね！

さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に

注意してほしいのが「熱中症」です。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策

しながら、元気に夏を過ごしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防



こまめな水分補給



バランスよく食べる



ぼうしをかぶる



むり無理をしない



じゅうぶん十分な睡眠



えんぶん塩分をとる



かぜとおよぶく風通しの良い服を着る

もくひょう ほけん目標

「暑い夏を元気に過ごそう！！」

ねっちゅうしょう
熱中症になりにくいのは？
正しいのは
①と②どっち？

① ② **運動するとき**
準備運動を
しっかりしてから

正解は②
少しずつ体を動かして、暑さに慣らしていきます。途中で調子が悪いと感じたら、すぐに休憩をとみましょう。

① ② **水分のとりかた**
のどが渇いたとき
一度にたっぷり

正解は①
「のどが渇いた」と感じたときは、すでに体の水分が少なくなっています。のどが渇く前に、少しずつこまめに水分をとみましょう。
※学校に水分をたくさん持ってくるようにしましょう！！

① ② **どんな天気の日**
急に気温が高くなった日
風の強い日

正解は②
反対に熱中症がおこりやすい日は①気温が高い②湿度が高い③風が弱い④日ざしがつよいときです。室内でも熱中症はおこるので、注意しましょう！

① ② **服のえらびかた**
ゆとりがあり、
白っぽい色のもの
からだにぴったり
黒っぽい色のもの

正解は①
黒っぽい色は熱を吸収するので、外で活動するときはなるべく避けましょう。風通しがよく、汗を吸って乾きやすい素材のものが良いでしょう。