

ほけんたより 7月

銚子市立船木小学校
保健室 No.5
令和6年7月1日

だんだんと蒸し暑くなり、熱中症が心配な季節です。みんな、水分補給や暑さ対策はしっかりできていますか？上手な水分補給のコツは【こまめに+すこしずつ】です！「喉がかわいたな」と思う前に、こまめに水分をとりましょう！

覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなくすこ ずつこまめに



のどが かわく前に

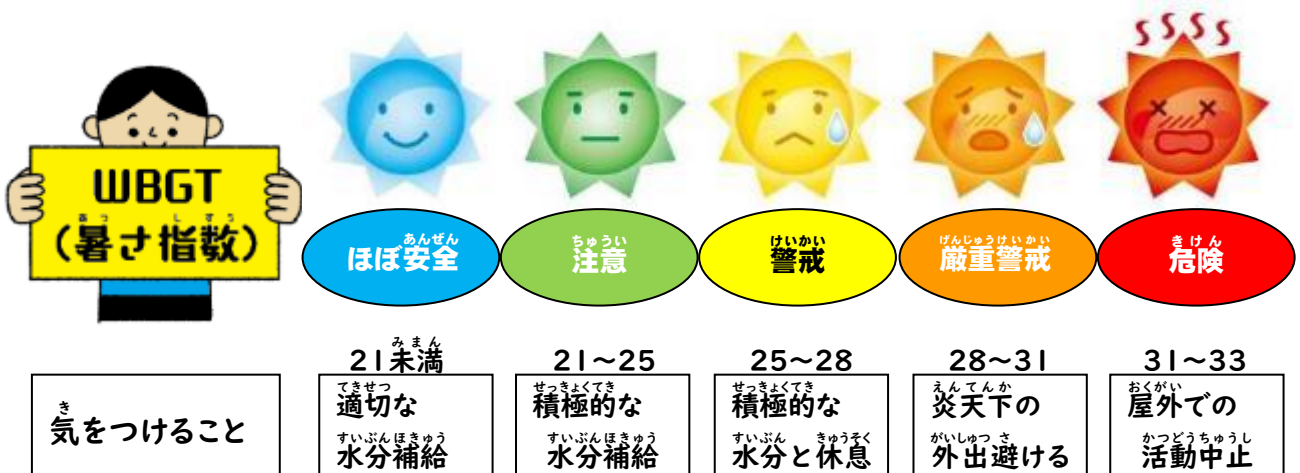


えんぶん どうぶん いっしょに
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
こップ一杯分プラス

保健委員会のみなさんが、毎朝、熱中症の危険がないかどうか、WBGT（暑さ指数）を測っています。計測の結果は、昇降口の黒板に書いてありますので、こまめに確認して、下の表を参考に、安全に過ごしましょう！



熱中症の5W1H

熱中症に
気をつけよう

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



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

WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗がよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



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。

夏の肌トラブルに注意しましょう

夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。



肌トラブルを防ぐために

きちんとお風呂に入り
体を清潔に

肌を傷つけないために
爪を短く切る

かゆくても
かきむしらないように

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう

