



げんきです!

2013年 ほげんだより

がくいんしょうがっこう ほげんしつ
ノートルダム学院 小学校 保健室 中村 真美

つゆ お ちかづき きゅう あつ げんき す
梅雨の終わりも近づき、急に暑くなってきました。元気に過ごせていますか?

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう。

ねっちゅうしょう たいおん ちょうせつ
「熱中症」は、体温の調節がうまくできなくなり、いろいろと
からだ ふくあい
体に不具合があらわれてくることです。急にたくさん汗をかくと、体の
なか すいぶん えんぶん うしな しょうじょう
中の水分や塩分のバランスも失われ、いろいろな症状がでできます。

しょうじょう こんな症状ないですか?

めまい・けいれん・吐き気・頭痛 など

ちゅうい 注意すること



かわ まえ すいぶんほきゅう
のどが乾く前に水分補給!!

あつ ひ かわ かも おも まえ みず すこし の
暑い日は、のどが乾いたなあとと思う前に水を少しずつ飲みましょう。

つうきせい いふく ぼうし かつよう
通気性のよい衣服と帽子の活用!!

きおん きゅうじょうしょう ちゅうい
気温の急上昇に注意!!

むり
無理をしない!!

すいみんぶそく つか ねっちゅうしょう
睡眠不足などで疲れていると熱中症にかかりやすいので、
かん はや みず の やす
おかしいと感じたら早めに水を飲み、休みましょう。



いじょう かん 異常を感じたら・・・

すず やす
涼しいところで休む

ひかげ かぜとお よ ばしょ れいぼう き へ や すず ばしょ
日陰や風通しの良い場所、冷房の効いた部屋など涼しい場所
やす
で休みましょう

たいおん さ
体温を下げる

ぬ からだ ふ あお かぜ おく たいおん たか
濡れたタオルで体を拭く、扇いで風を送る、体温が高くな
くび わき した ひ
っていれば、首や脇の下などを冷やす。

す ぽ - つ いんりょう
スポーツ飲料をとる

あせ からだ なか すいぶん いっしょ えんぶん へ
汗をたくさんかくと体の中の水分と一緒に、塩分も減りま
いんりょう あせ いっしょ へ からだ
す。スポーツ飲料は、汗と一緒に減ったものを体にとりい
れることができます。



ねっちゅうしょう ませつ 熱中症の季節には 寝る前と目覚めた後に



ばい みず
コップ1杯の水を!

ちゅうい ここも注意

ひざ つよ
日差しが強くないからといっ
ゆたん
て、油断しないで

ひざ あ しつない
日差しが当たらない室内

げこうちゅう かつどう お あと
下校中など、活動が終わった後

すいぶん かえ
水分をとってから帰ろう

