ほけんだより

No.6　2023年　7月7日

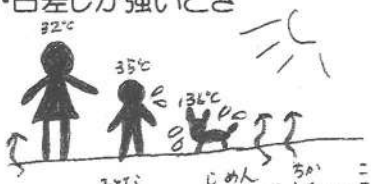
津久井中央小学校　保健室

熱中症を予防しよう

気温が高くなる日が増えてきました。熱中症とは、暑い環境の中で体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで、めまいや頭痛、けいれん、意識障害がおこることです。

○こんなとき、熱中症になりやすい！

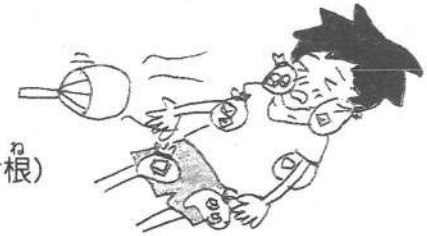
- 暑いとき
- 湿度が高いとき
- 寝不足の人
- 体調の悪い人
- 日差しが強いとき



大人より地面が近いこども
やペットは照り返しであつくなりやすい。

○熱中症になったら…

- 涼しいところに寝かせる
- 衣服をゆるめる
- 水分と塩分をとる
- 体を冷やす（わきの下、首、足のつけ根）

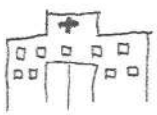


★こんなときはすぐ救急車を！

- 意識がない
- けいれんしている
- 体が熱い

★こんなときは病院へ！

- 自力で水分がとれない
- なかなかよくならない



○熱中症を予防するには…

帽子をかぶる

薄着をする

こまめに水分をとる

涼しい所で休む

体調が悪いときは無理しない

涼しい時間をえらぶ

上手な水分のとり方は…　一度に大量にはNG！

冷たいものをがぶ飲みするのはやめましょう。一気に水分をとっても吸収されず、お腹にたまり、食欲不振など夏バテの原因になってしまいます。

次のことに注意して水分をとるように心がけましょう。

◎こまめに少しずつのむ
◎のどがかわく前にのむ
◎飲みものを冷やしすぎない

～おうちの方へ～　健康手帳を返却しました

健康診断の結果、身体測定結果（身長と体重）が記載してあります。確認されましたら、押印（2ヶ所：P2～3、P7）のうえ、学校までお戻しください。

7月13日まで学校へ提出をお願いします。