


# 7月 ほけんだより

令和元年7月9日 熊谷市立星宮小学校保健室 第5号

## 暑くなると注意が必要！～知って防ごう熱中症～


去年の7月、熊谷市が日本で一番高い気温となったの覚えていますか？今年7月9日現在まだ梅雨が明けていませんが、梅雨が明けるとあつーいあつーい夏がやってきます。そうすると気をつけなければならないのが、「熱中症」です。熱中症にならないためにどうすればいいのか、しっかり理解をして、夏を健康に過ごせるようにしましょう。

### そもそも熱中症ってなに？




日差しの強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温を調節するはたらきがうまくきかなくなると、起こります。

### どんなときに起こるの？




暑いとき(28℃以上)、スポーツをしているとき、しめきたった室内や車の中、風がないときなどに起こりやすいです。

### どんなふうになっちゃうの？




めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、吐き気、気持ちが悪い、手足がしびれる、体温が高くなるなど、さまざまな症状があります。

### なにかおかしいと思ったら…



少しでも調子が悪い、体がだるいなどと思ったら、無理をせずずいしいところで休みましょう。学校ではすぐに先生に教えてください。

### 熱中症にならないためにはどうすればいい？




- ①外に出るときには、ぼうしをかぶりましょう。
- ②こまめに水分をとりましょう。のどがかわいてからではおそいです。
- ③かぜぎみのとき・すいみん不足のときはしっかり休みましょう。
- ④きそく正しい生活を送って、じょうぶな体をつくりましょう。
- ⑤天気よほうをチェックして、熱中症になりやすい日は外出をひかえましょう。

## もうすぐ夏休み！こんなことに気をつけよう！

もうすぐ楽しい楽しい夏休み♪友達とあそびに行ったり、家族と旅行に行ったりと、いろいろな予定が入っている人も多いかもしれません。しかし！学校が休みだからといってだらしない生活を送ってしまうのはダメですよ～。これらのことに気をつけて、楽しい夏休みにしてください。



- はやね・はやおきをしよう！
- 一日3食 しっかり食べよう！
- ごはんのあとは わすれずに歯みがき！
- 手あらい・うがいも わすれずに！
- クーラーのかけすぎに 気をつけよう！
- 子どもだけで川や海には 行きません！
- テレビやゲームは 時間をきめて！
- 夏休み中に 治りようをしよう！



4月から始まったファーストステージももうすぐ終わりです。いろいろなことができましたね。みなさん、本当によくがんばりました◎ 夏休み、しっかり休んでたっぷり遊んで、そしてたくさんの宿題もきちんと終わらせて、セカンドステージを元気にむかえましょう♪