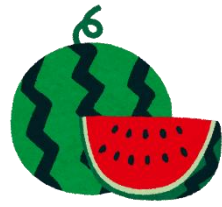


# ほけんだより



夏休み  
直前号

令和3年7月13日 熊谷市立星宮小学校保健室 第4号

## 暑くなると注意が必要！～知って防ごう熱中症～

3年前の7月、熊谷市が日本で一番高い気温となったのを覚えていますか？今年も最高気温が30度をこえる日が増えてきました。梅雨が明けると、あつーいあつーい夏がやってきます。そうすると気を付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？



日差しが強いところや気温の高いところに長い時間、体温を調節するはたらきがうまくできなくなって、起こります。

### どんなときに起こるの？



暑いとき、湿度が高いとき、スポーツをしているとき、しめきた室内や車の中、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、無理をせずすず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のポイントをおさえよう！

- ①外に出るときには、ぼうしをかぶる。
- ②こまめに水分をとる。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む。
- ④きそく正しい生活を送って、じょうぶな体をつくる。
- ⑤バランスのよい食事をしっかりとる。
- ⑥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る。



保健室からの指令 □にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させよ！

①	②		③	④		⑤	⑥		⑦	⑧	⑨	子
		さ			け			げ				

①夏は暑くて〇〇をかきやすから、タオルでふきましょう。



--	--

②ちりも〇〇〇〇山となる！夏休みもコツコツ勉強がんばろう！



--	--	--	--

③熊谷市のゆるキャラ。なんて名前？



--	--

④夏を英語で言うと〇〇〇！！



--	--	--

⑤最高気温が30度をこえる日のことを、〇〇〇日と言うよ。



--	--	--

⑥熱中症を防ぐためには、こまめに〇〇〇〇ほきゅうをすることが大切！



--	--	--	--

⑦夏野菜の代表、トマトに含まれる赤色の色素のことで健康効果があるよ！



--	--	--	--

⑧熱中症になったときは、〇〇の下や首、足の付け根を冷やすと効果的！



--	--

⑨夏の風物詩。〇〇〇大会は今年も行けなそうだから、家で手持ち〇〇〇をしよう！



--	--	--	--

今月のひとごころ



みなさんの好きな夏野菜は何ですか？私の好きな夏野菜は、とうもろこし、枝豆、ナス、きゅうり、オクラ、ししとう、トマト、ピーマン、ゴーヤ、みょうが、、、うーん、夏野菜、全部大好きです。特にとうもろこしには目がなく、おいしいとうもろこしを求めて毎年赤城山にまで行くほどです。夏野菜は色鮮やかで栄養満点、夏を元気に過ごすためには欠かせません！みなさんもおいしい夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう♪