



仙台しりつなかのさかえしやうがっこう へいせい ねん がつ にち  
 仙台市立中野栄小学校 平成25年7月11日

梅雨明け前ですが、とても暑い日が続いています。保健室へも早くも「夏バテ」のような症状で来室する人もふえてきました。体調に気をつけて、夏も元気にすごしていきましょう。

7・8月の保健目標

# 夏の生活に気をつけよう

## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



《熱中症のとき》



こんな症状が起こります!!

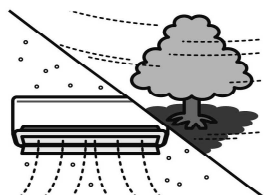
- ①(軽): ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- ②(中): ズキズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がいらない
- ③(重): 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



## 熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

### 1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



### 2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



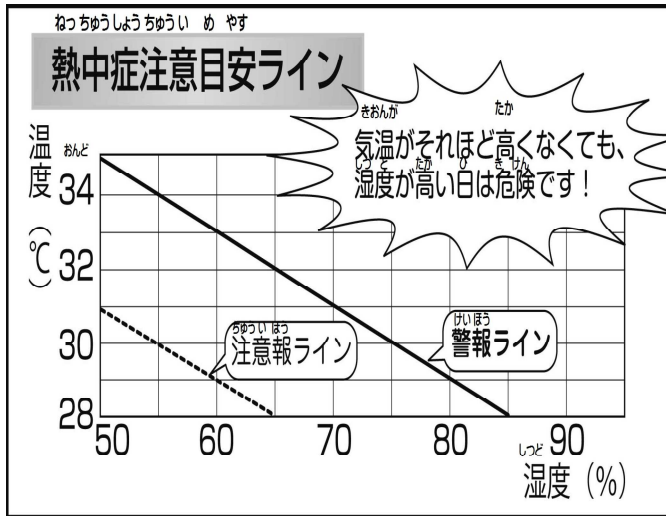
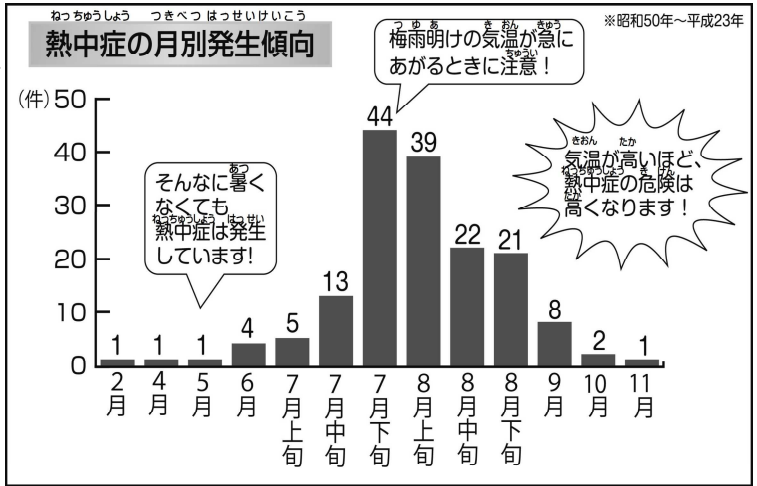
### 3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



熱中症は、梅雨明けの急に気温が上がるときに多く発生しています。直射日光のあたる場所で、長い時間運動することは、なるべくひかえるようにしましょう。やむをえない場合は、こまめに休けいの時間をとって水分も十分にとるように気をつけてください。

戸外での活動の際には、ぼうしをかぶることも わすれないでください。



- ・気温が高い日
- ・急に気温があがった日
- ・湿度が高い日
- ・風の少ない日

上は熱中症に注意が必要な日です。急に暑くなっても大丈夫のように今から少しずつ暑さに体をならしておきましょう。

暑さにまけない丈夫な体のためにも体調を整えてすごしましょう。

# 7つのちがいをさがそう!

右と左の絵のちがいをさがそう。答えは 保健室前にはっておきます。





### 熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

### 熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

### 熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1～2gの塩をまぜたら、いがちようどいい濃さです。

## 熱中症に注意しましょう！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



こまめに水分をとる！



水分は、うすい食塩水がいい！



気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、日かげなど光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！

