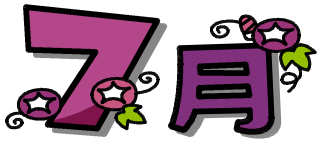
保健だより

すこやか

令和5年7月4日（火）　田彦小　保健室



７月になりました。蒸し暑く、じめじめした 毎日が続いています。まだ暑さに体が慣れずに、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。水分をよく取って、暑さに負けないように過ごしましょう。

保健目標

○暑さに負けない 丈夫な 体 をつくろう

安全目標

○危険な遊びはやめよう

熱中症に気をつけよう

○熱中症になりやすい気象条件は？

・気温が高い日　・梅雨明けの蒸し暑い日　・前日より急に気温が上がった日

○熱中症になりやすい場所は？

・運動場や体育館、ビルの最上階、お風呂などの高温多湿で風があまりない場所

○熱中症の危険信号は？

・体温が高い　・皮ふが熱い、赤い、乾いている（全く汗をかかない）
・触ると熱い　・頭痛　・めまい　・吐き気　・意識障害

○熱中症になったら

・涼しい日陰に寝かせる　・衣服をゆるめる　・スポーツドリンクなど水分を取る

○熱中症を予防するには

・こまめに水分を取る　・帽子をかぶる　・日頃から睡眠や栄養を取って体力をつける

体の水分が足りなくなると

※５００㎖ペットボトル

ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ１本分 →　だるくなったり、ふらふらしたりする。
ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ３本分 →　気持ちが悪くなったり、頭が痛くなったりする。
ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ５本分 →　倒れてしまい、急いで病院に行かないといけない。

のどが乾いたと思った時には、すでに、ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ**２本分の水分がなくなっています。**だから、のどが乾いたと感じてから水を飲んでも、間に合いません。

のどが乾く前に、飲む。（運動の２０分前）