

～お子さんと一緒にお読みください～

# ほけんだより

長瀬第二小学校

保健室

NO. 6

平成29年7月19日



## 健康で安全な夏休みを！

健康や安全に気をつけて、元気に夏休みを過ごしてください。

### 早寝・早起きをしよう

休み中も早寝・早起きを心がけ、生活リズムを乱さないようにしましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんをしっかり食べて、1日をスタートさせましょう。



### 歯みがきをしっかりしよう

夏休みも朝・昼・夜しっかりみがいて、歯みがきカレンダーをつけましょう。



### 家の人に言ってから出かけましょう

だれと、どこへ、何をしに、何時頃帰るを言ってから出かけましょう。  
夕方は早めに家に帰りましょう。



## 熱中症予防

### 水分補給のポイント

◎少量ずつ、回数を分けてこまめに！

◎運動などで多量の汗をかくときには、塩分補給も忘れずに！

◎普段の水分補給は、糖分や炭酸は控え、水・麦茶・お茶などを中心に！



とりわけ、水分補給のタイミングについては、のどのかわきを感じたときには、体内の水分がすでに不足している状態と考えられることから、『予防』の意識を強くもつことが大切です。「外出する前」「運動する前」「寝る前」など、いろいろな行動の前に水分をとっておくという習慣をつけていただければと思います。

### 熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



### 熱中症

こんな症状があらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



### 熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



### 熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

