

門真市立砂子小学校 保健室 第4号 2021.5.26(水)

雨の日が続き、じめじめとした毎日ですが、気分まで落ちこんでいませんか?なにか、しんどいことや心配なことがあれば、話を聞かせてくださいね。

さて、みなさんの身体が暑さに慣れておらず、湿度も高いこの時期は、熱中症になりやすいといわれています。この時期を元気に過ごすために、大切なことをお知らせします。

### 【熱中症になると・・・】

熱中症は、温度や湿度が高くなり、体温の調節がうまくできなくなると起こります。めまいやだるさ、頭痛からはじまり、吐き気や筋肉痛などのいろいろな症状があります。ひどくなるというになってしまうこともあります。早めに気づいて、無理をしないことが大切です。



筋肉痛



めまい

【3つの「とる」で熱中症予防!】

☆睡眠をしっかり**とる** ☆朝ご飯をしっかり**とる** ☆水分をこまめに**とる** 







睡眠が足りていないとき、朝ご飯を食べていないとき、体調が悪いときは、熱中症になりやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、熱中症予防にもとても大切です。

水分は、のどがかわく前にこまめにとりましょう。運動をするときは、スポーツドリンクで たうぶん・などがの補給も必要です。しかし、飲み過ぎるとむし歯や肥満の原因にもなるので、 飲み過ぎには注意しましょう。

#### <sup>かさ っかいかた</sup> き 【傘の使い方に気をつけよう】

## ただしいかさりもちかた正しい傘の持ち方

かさずあそんだり、ふり回したりすると、ケガ 傘で遊んだり、ふり回したりすると、ケガ をしてしまうことがあります。傘を閉じてい るときは、**先を下に向けて持ちましょう**。



## どうろ わたる まわり かくにん 道路を渡るときは周りを確認する

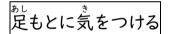
かさ たかくあ げ て さゆう かくにん 傘を高く上げて、左右をしっかり確認

してから道路を 渡りましょう。



### いちれつで歩る

他の人や車の通行のさまたげになってしまうので、横に広がって歩かずに、 **つりま**であるきまし **一列で歩きましょう。** 



雨が降るとすべりやすくなります。 はしると危ないので、足もとに気をつけ ながら歩きましょう。

# 

まさ たいおんそくてい けんこうかんさつ おねが 1.朝の体温測定と健康観察をお願いします。

熱があるとき、かぜの症状 (せき・鼻水など) があるとき、少しでも体調が悪いときは 無理せずおうちで休みましょう。

2. けんこうかんさつカード・マスク・ハンカチを持ってきましょう。

っかいすて 使い捨てのマスクでなくても、布マスクでもかまいません。

がっこう 3. 学校でしんどいなぁ、体調がよくないなぁと思ったら、先生に相談してください。