



7月ほけんだより

高松市立松島小学校 第5号 平成20年7月7日 発行

梅雨明けとなり太陽は、もうすっかり夏の日差しになっています。本格的な夏がやってきました。7月の保健目標でもある「暑さに負けないからだづくり」を実践するために、朝ごはんをしっかり食べて、気持ちのよい睡眠を取って、規則正しい生活が送れるようにしてください。暑くなってくる時期ですので、熱中症が心配されます。水分補給のための水筒と汗をふき取れるタオル・ハンカチ等を持たせてくださいますようお願いいたします。

熱中症に注意！！

熱中症になりやすい気象条件は？

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い

ちょうど今頃で、梅雨明けの蒸し暑い日、30℃以上の気温

熱中症になりやすい場所は？

運動場、体育館、車の中などです。

熱中症ってどんな症状？

<p>I度 めまい・失神 大量の発汗 皮膚が乾いている 皮膚が赤い</p>	<p>II度 頭痛 気分の不快 倦怠感 おうと・はきけ</p>	<p>III度 高体温 意識障害 手足のまひ けいれん</p>
--	--	--

熱中症かなと思ったら・・・

- ・ 涼しい場所へ移動
- ・ 服を脱がせて冷やす
- ・ 水分補給（冷たいスポーツドリンク等）
医療機関の受診（重症のときはすぐに救急車を呼ぶ）



熱中症は予防が大切です。予防方法は裏面にあります。

熱中症は予防が大切です！！



体の異常発生



- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服をゆるめる

- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてておく



太い血管のある脇の下、首、足の付け根・股の間を冷やす

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



参考：環境省ホームページ

熱中症を防ぐためのポイント

- (1) 暑さを避けましょう。
外にでるときは帽子をかぶり、日陰を利用しましょう。
- (2) 服装に工夫しましょう
吸水性に優れた下着を身につけるようにしましょう。
- (3) こまめに水分を補給しましょう。
普段の水分補給はお茶か水を獲りましょう。
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。
日本気象協会のホームページで熱中症予報を発表しています。天気予報の熱中症情報等を参考にしてください。
- (5) 日々の健康管理に気をつけましょう。
体調が悪いときは無理をしないようにしてください。

