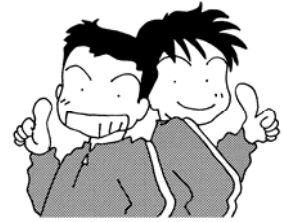


元気キッズ通信



平成 22 年 7 月 21 日

豊郷南小学校

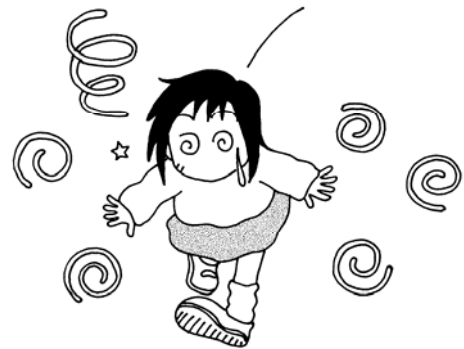
No. 1

気をつけよう 熱中症

梅雨明け後、急に厳しい暑さになってきました。暑い中では多くの汗をかくので、十分に水分補給を行わないと体温が上がりすぎて、放っておくと脳や心臓の働きが悪くなり大変危険です。朝は多めに飲み物を飲んでください。おとなも子どもも熱中症に注意し、元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症の症状 ～こんなことがあったら、すぐに運動を中止しましょう～

- ・ 体中がつかれて力が入らない。
- ・ 頭がいたい、目がまわる。
- ・ フラフラして立ってられない。
- ・ 気持ちが悪くて、はきそう。



熱中症を予防するには

- ・ 規則正しい生活（寝る時間と起きる時間）
- ・ 十分な睡眠（1日8時間以上、夜10時前には寝るようにする。）
- ・ バランスのとれた食事（特に朝食は必ずとる）

※ 学校で自由にとれる水分は、水だけです。汗で失われた塩分を補うため、朝は必ず塩分の入った食事をとってきてください。

- ・ 外に出るときは必ず帽子をかぶる。
- ・ 「のどがかわいたな」と思う前に、こまめに飲み物を飲む。

※ ふだんの水分補給は水や麦茶で十分ですが、運動の後などに大量に汗をかいた場合は糖分や塩分の入ったスポーツドリンクがいいようです。

