



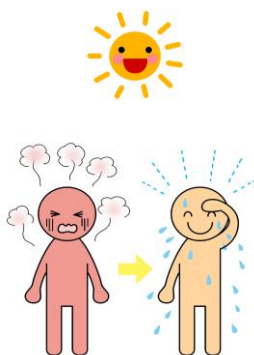
みんなげんきね

令和元年6月5日
峰小学校 保健室

熱中症に注意しよう！

暑くなると、私たちの体からは汗が出てきます。汗をかくことで体の熱をうばって、元気に過ごせるように体温調節をするからです。しかし、汗をかいて体が水分不足になってしまうと、だんだん体温調節ができなくなり、めまいや吐き気、頭痛などの症状が出てきます。その状態を「熱中症」といい、ひどいときには、命に関わる場合もあるため、注意が必要です。

熱中症を予防するには、水分補給が大切です。



暑い日は、こまめに（のどがかわく前に）、水分をとるようにしているよ。気温が高い日は、屋内でも空気がこもって暑くなるから、忘れずに水分補給をしよう。ぼうしをかぶったり、日かげで休んだりすることも熱中症予防になるよ。



ねっちゅうしょう

おとな ひと つた

熱中症のサイン ~こんなときは、すぐに大人の人に伝えよう~



吐き気



めまい



多量の汗や高体温



頭痛

準備は OK?!

プールに入る前に確認しよう

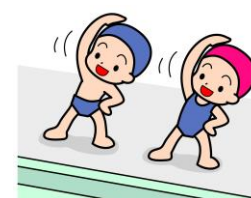
ルールを守って楽しく安全に活動しましょう。プールカードを忘れずに！



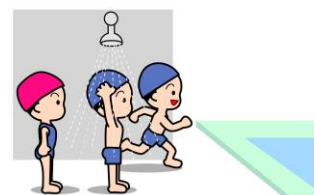
出血があったり、体調がよくなかったりするときは、プールには入れません。



手と足の爪を短く切りましょう。自分やお友だちが、けがをしまいます。



準備体操はしっかり行いましょう。



十分にシャワーを浴びて、汗などの体の汚れを落としましょう。



タオルを巻いて移動するときは、タオルから腕を出しましょう。腕がタオルの中にあると転んだ時に手がつけず、けがをします。

歯を大切にしよう！

歯科検診結果のお知らせで、「むし歯になりそうな歯（要観察歯 CO）があります。」に丸がついた人がいます。CO とは、まだ穴のあいたむし歯ではありませんが、歯みがきをおろそかにしたり、むし歯の原因となる甘いものを食べ続けていたりすると、むし歯になる可能性がある歯のことをいいます。

しかし、歯みがきをていねいにしたり、規則正しく食事をするように気をつけて生活をしていたりすると、むし歯にならないで健康な歯にもどることがあります。

日々の生活から、一生使う歯を大切にしていきましょう。