

旭市立琴田小学校

保健室 No.7

令和6年7月9日

☆おうちのひとと読みましょう☆

※裏もあります

6月は梅雨入りをむかえ、だんだんと暑
くなってきたこともあり、頭痛など、体調
不良での保健室の来室が多かったです。

暑い日が続くと、体がだるい、食欲が
出ない、なかなか眠れないなど、生活習慣
が乱れやすくなります。

暑さに負けず、元気に過ごせるように、
生活習慣を見直してみましよう。

【保健室の様子】

★体調が悪くて来た人★

6月 50人

多かった症状…頭痛(26人)

★けがで来た人★

6月 68人

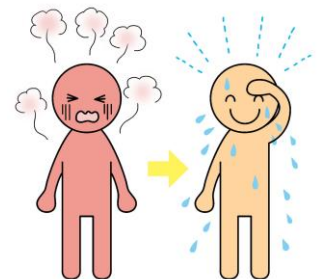
多かったけが…打ぼく(24人)

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

私たちの体は、活動して体温が上がると、汗をかいたり、血管を広げたりして、
皮膚から熱をにがして、体温を36~37度くらいに保っています。

この体温を調節する体のしくみは、生活習慣と大きな関わり
があります。

そのため、つかれがたまっていると、体温の調節がうまくできず
熱中症になりやすくなります。



あなたの生活習慣は大丈夫? チェックしてみよう!

下の6つの項目のうち、あてはまるものが多い人ほど、

熱中症になりやすい生活習慣です。

裏の熱中症を予防する生活習慣のポイントを参考にして、

夏を元気に過ごせるようにしましょう。

夜ねるのがおそい(睡眠不足)

朝なかなか起きられない

朝ご飯を食べない

クーラーのきいた部屋で過ごすことが多い

お風呂はシャワーだけですませている

のどがかわいてから水分補給をしている

ねっちゅうしょう よぼう せいかつしゅうかん
熱中症を予防する生活習慣のポイント

すいみんじかん じゅうぶん
睡眠時間を十分にとろう

しょうがくせい じかん すいみん
 小学生は8～10時間の睡眠
 じかん りそう
 時間が理想です。

よるはや あたま からだ
 夜早めにねて、頭や体をつかれ
 をとることで、朝すっきりと目覚め
 ることができます。



ゆふね
お風呂は湯船につかりよう

お風呂はシャワーで
 すませず、ゆっくりと
 ゆふね
 湯船につかることで、
 からだ
 体のつかれをとるこ
 とができます。



あさ はん た
朝ご飯を食べよう

あさお とき からだ
 朝起きた時の体は、エネル
 ギーが空っぽの状 態です。

あさ はん た からだ
 朝ご飯を食べて、体のエネ
 ルギーを補給し、1日を元 気
 にスタートできるようにしま
 しょう。



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしよう

のどがかわいたと感じた時には、
 からだ なか すいぶん た
 体の中の水分が足りていません。

30分に1回、お風呂の前後や
 あさお とき まえ の
 朝起きた時、ねる前など、飲む
 タイミングを決めて、こまめに
 すいぶんほきゅう
 水分補給をしましょう。



ねっちゅうしょう
熱中症の症状

けい しょう
軽症



た 立ちくらみ・めまい
 あし 足がつる など



ずつう は け おうと
 頭痛、吐き気・嘔吐
 だるさ など

じゅう しょう
重症



たおれる、意識がなくなる
 からだ いしき
 体のけいれん、汗がかけない など

ねっちゅうしょう おも おとほ つた
熱中症かも！？と思ったら、まずは大人に伝えましょう

エアコンがきいた室内など
 すずしい場所へ



くび まわり、
 わきの下、
 あし つね
 足の付け根を
 ひ 冷やす



けいこうほすいえき
 経口補水液などで
 すいぶん えんぶん
 水分・塩分
 ほきゅう
 補給をする

