

ほけんだより 7月



おうちのひとと読んでね！

令和5年度 知立小学校

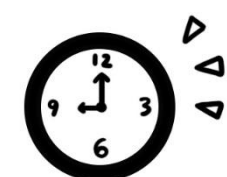
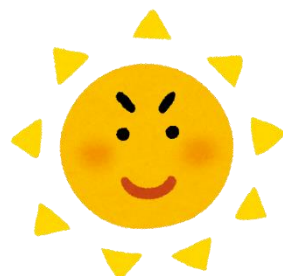
7月になり、夏休みが近づいてきました。これから、どんどん暑くなり、熱中症も心配されます。熱中症について知り、予防できるようにしましょう。

ねっちゅうしょう ふせ 熱中症を防ごう！

ねっちゅうしょう

熱中症って…？

あつい場所で長い時間過ごしていたり、水分をとらなかったりすると「ふらふらする、頭が痛くなる、気持ちわるくなる」など、体の調子がわるくなることです。



すいみん
睡眠をとる

はや はや お
早ね・早起きをしよう

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン！



あさ た
朝ごはんを食べる

えいよう かんが
栄養バランスを考えて
食べましょう



すいぶん
水分をとる

こまめにすいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしよう

★ねっちゅうしょう 熱中症になってしまったら…

- すぐに周りの人に伝える
- 涼しいところで休けいをする
- 水分をとる
- 体を冷やす

むりはせず、体調がわるくなる前に
涼しいところで休けいするように
しましょう。



～暑さ指数ってなに？～

最近、「暑さ指数が31℃を超えたので…」と聞くことが増えましたね。暑さ指数とは熱中症予防のための指標で、気温や湿度、日射、風などの要素をもとに計算されています。

暑さ指数	日常生活での注意	運動指針
31℃以上	外出はなるべく避けて、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。
28～ 31℃	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 激しい運動や持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分・塩分を補給する。
25～ 28℃	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒 積極的に休息をとり、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息。
21～ 25℃	一般的に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分・塩分を補給する。



夏ばてを予防しよう

次のことに注意して、夏ばてを予防しましょう。

