

保健だより No.5

令和 2(2020)年 7 月 31 日
 国立市立国立第二小学校
 校長 小林 理人
 養護教諭

あした なつやす
 明日から夏休みですね。これから夏本番、ぐんと気温が上がり、ムシムシした日になると思いま
 す。そのようなときに気を付けなければならないことは、「熱中症」です。

熱中症とは？

私たちは、暑いときには汗をかいて、自分の体を冷やそうとする働きがあります。しかし、気温が
 急に高くなったり、水分を取らなかつたりすると、私たちの体が耐え切れなくなり、いろいろな症状
 が出てきます。

〔症状の例〕



こんな症状が出たら…

涼しい場所へ移動	服をゆるめ、体を冷やす 冷やすところ - くび - わき - あしのつけね	塩分・水分をとる	病院に相談、救急車を呼びましょう 119番
-----------------	---	-----------------	-------------------------------------

熱中症にならないためには??

暑さに負けない体をつくる!

水分をこまめにとるようにし、塩分も
ほどよくとりましょう。

外に出るときも
もちあるこうね



丈夫な体を作りましょう。

① バランスのとれた食事

② 十分なすいみん

③ てきどな運動

少し息が上がる
くらいの運動をして、
暑さになれよう!

暑さに対する工夫をする!

室内を涼しくしましょう。

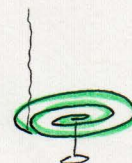


日差しをよけましょう。



無理をせず、休憩を取りましょう。

涼しい服を着て、体に熱がこもらない
ようにしましょう。



熱中症はだれでもなる可能性があり、危険なものです。以上のことに気を付けて、熱中症を予防して
いきましょう。また、8月、9月の健康観察表(検温カード)を配布しました。毎日の自分の体調を知るた
めに、土曜、夏休み中の学校に来ない日も、きちんと体温を測りましょうね。8月17日に、元気な姿
で会いましょう!

参考資料: 熱中症ゼロへ <https://www.netsuzero.jp/>

熱中症予防サイト(環境省) <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>

【8月~9月上旬の健康診断予定】 ※ □ 内は学年

8月19日(水) 発育測定 [6]

20日(木) 発育測定 [2,5]

21日(金) 発育測定 [3,4]

27日(木) 内科検診 [5]

9月1日~3日 聴力検査 [1,2,3,5]

4日(金) 内科検診 [6]

7日(月) 内科検診 [4]

8日~11日 視力検査 [全]

14日(月) 内科検診 [2]