

暑くなってきましたね。雨でジメジメ、昼間は気温があがり、体を動かすと汗をたくさんかきます。熱中症が心配される時期です。熱中症は命に関わるととても怖いものです。予防をして元気に夏を過ごしましょう！

ねっちゅうしょう ちゅうい  
**熱中症に注意！！**

ねつ ちゅう しょう  
**熱中症の重症度**



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など

重

ねっちゅうしょう ちゅうい  
**熱中症に注意！**

うん どう  
**運動するときのやくそく**



たいいくかん まど  
体育館はドアや窓をあけて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい まてき  
水分や塩分を定期的にと取る（のどが渴く前に）



たいちよう わる  
体調の悪いときには無理をせず休む



すいみん ちようしよく  
しっかり睡眠・朝食  
体調を整えておく

保護者の方へ ※熱中症予防のためにご協力お願い致します。

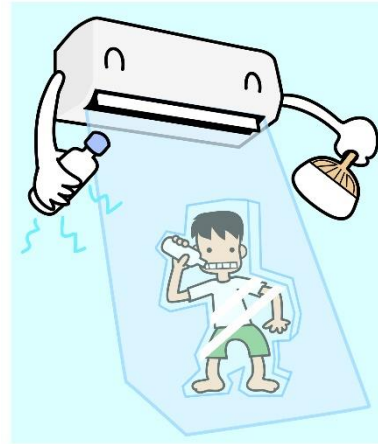
- 水筒を必ず持たせてください。
- 赤白帽子を忘れていないか確認をお願いします。（特に休み明け）
- 少しでも体調が悪いと、熱中症になりやすいです。検温・朝の健康観察を引き続きお願いします。

# 夏の強い味方！エアコン活用法

暑い夏を涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはとても役に立ちます。しかし、使いすぎや間違った使い方をしてしまうと、体に良くない影響がでてくることもあります。

このような使い方を参考にしてみてください。

- 体を冷やしすぎないような設定温度にする
- 風を体に直接あてない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする



肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、咳、イライラ、夜眠れないなど、エアコンにより体調を崩すと様々な症状が現れます。うまく活用して、暑さを乗り切りましょう！

## 夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



「暑いから」と言って下着を着ていない人いませんか？そんな人はぜひこの保健だよりをしっかりと読んでくださいね。実は、夏こそ下着が必要なんです！

靴下も同じです。足の汗や汚れを吸収してくれるとても大切なものです。

靴下も必ずはきましょう！