

うららか

やまだしょうがっこう
山田小学校ほけんだより

れいわ ねん
令和2年 (2020) 6月15日 発行

れいわ ねん
令和2年
(2020)
6月号③

おうちのかたといっしょに読んでください。

きおん たか あつ
気温が高く、暑くなってきました。

はや はやお あさ こころ よぼう
「早ね・早起き・朝ごはん」心がけて、けが予防を
できるといいですね。こまめに水分をとり、
ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症にも注意しましょう。

ねっちゅうしょう よ ぼう

熱中症を予防しよう！



ねっちゅうしょう し よぼう てあ
熱中症のことをよく知っておくと、予防できたり、手当てができたりするなど、とくをすることがいっぱいです。

『熱中症』が起こりやすい時は？

- あつ とき うんどう とき
- ①暑い時。 ②運動をしている時。
- なか たいいくかん くるま なか お
- ③しめ切ったへやの中や体育館、車の中でも起こる。
- うんどうちゅう お うんどう すいぶん
- 運動中に起こりやすいのは、運動することであせをたくさんかくので、体の水分がなくなり、たいおん ちょうせつ
体温の調節がうまくできなくなるためです。
- とき とき
- ④つかれがたまっている時やねぶそくの時。



『熱中症』のようすと手当て

むりをしない！がまんしない！

*きをつけたいこと

*てあてのしかた

てあし
手足がつる
おなかがいたくなる
くちびるがしびれる
しんぞうがどきどきする
かおいろ わる かお あか
顔色が悪い、顔が赤くなる



- すぐに風通しのよい日かげや
すずしいへやの中で横になって休む
- 顔色が悪い→足を心臓より高くする
- 顔が赤い→すわって休む
- 水分をとる ● わきの下、足の付け根や
くび つめ こおり ひ
首を冷たいタオルや氷で冷やす

● マスクをはずして大きな呼吸

ねっちゅうしょう すいぶん なんかい の
『熱中症』はふせぐことができます 水分をとる。何回もわけて、こまめに飲む。

のどがかわく前に、すこしずつ水分をとる。

ちゃ ほんいじょう すいぶん がっこう も
お茶は500ミリリットルのペットボトル2本以上の水分を学校へ持ってきてましよう。あせふきタオルもひつようです！わすれないようにましよう。