



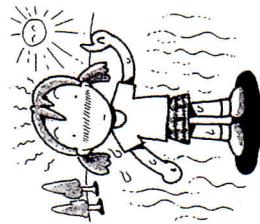
2学期がスタートしました。今年の夏は猛暑でした。全国的に熱中症で病院へ搬送される件数が例年に比べ大変多くなっています。9月は、まだまだ暑さが続きそうです。規則正しい生活を心がけ、熱中症を予防していきましょう。

まだまだ熱中症に注意

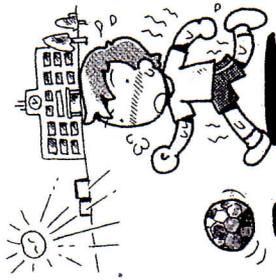
ねつ ちゆうしよ

ちゆうい

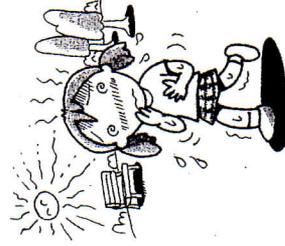
熱中症って？



あこりやすい時は？



どんな症状？



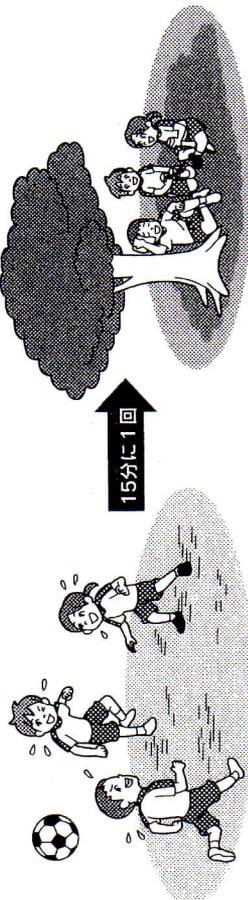
白差強い所、気温が高い所に長くいた時など体温調節の仕組みがうまく働かなくなることがあります。

あつい時、スポーツをしている時、睡眠不足、朝食抜き、体調不良の時などにおこりやすいです。

めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はきけ、けいれん、体温が高くなるなどの症状があります。

気温が高い日の運動時に気をつけること

気温が高い日に運動をすると、健康な状態でも体温が上がります。汗をかいて水分も不足していき、15分に1回は白がけて休憩をとり、コップ1ばいはいは水分（水や麦茶など）をとっていきましょう。



今月の保健目標

けがに気をつけよう



熱中症の予防のために

学校では

- ① 水分補給をしっかりとしましょう。
- ② 時間を決め日陰で休憩をしましょう。
- ③ 外ではぼうしをかぶりましょう
- ④ 少しでも体に不調があれば先生に伝えましょう。

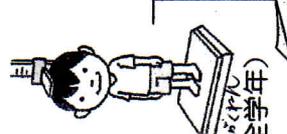
家では

- ① 食事はバランス良くしっかりとるべしようにしましょう。（朝食は必ず食べておきましょう）
- ② 睡眠をしっかりととり、つかれをためないようにはしましょう。
- ③ 毎朝、登校前はおうちの方と一緒に健康観察をして不調なら担任の先生に連絡をしておきましょう。

水分補給のコツ

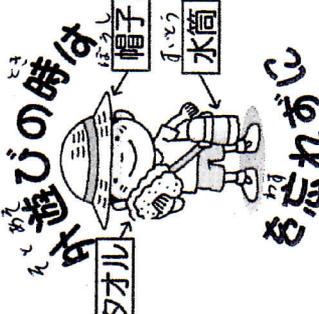
「こまめに」「すこしばかり」

熱中症の予防のためには、こまめに休憩をとり、のどがかわく前に水分をとる必要があります。体重の2%以上の水分が失われると熱中症になるといわれています。暑い中、運動してたくさん汗をかいた中で、のどがかわいても「もう少しだけ」と無理をすることが熱中症につながってしまいます。無理をせず、時間を決めて休憩をとり、こまめに少しずつ水分補給をしていきましょう。



9月の行事予定

9月 5日(水) 身体測定(全年)



を忘れず