

ひだまり



赤磐市立軽部小学校
保健室 No. 5
令和2年度 7月号

～「できた」「ありがとう」「だいじょうぶ」みんなで作る 軽部小学校～

暑い夏が近づいています。そして今年は、学校ですとマスクをつけています。こんなときに気をつけてほしいのが、**熱中症**です！感染予防と熱中症予防、両方を頑張るのは難しいですが、どちらも大切な命を守るためです。気をつけて過ごしましょう。

7月の保健目標

夏の健康に気をつけよう。



熱中症とは…

体の中に熱がこもって、体に様々な症状が起こることで。



熱中症になると…

めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おうと、頭痛、体温上昇、けいれん、手足のしびれ、血圧低下、意識障害などが起こります。

どんな時に熱中症になりやすい？

かんきょう 環境	からだ からだ	こうどう 行動
<ul style="list-style-type: none"> 気温が高い じめじめしている 風がない 	<ul style="list-style-type: none"> 体力がない 体調が悪い すいみん不足 暑さになれていない 	<ul style="list-style-type: none"> 長い時間の外での運動 休けいをしていない 水分をとっていない

「新しい生活様式」における

熱中症予防のポイント

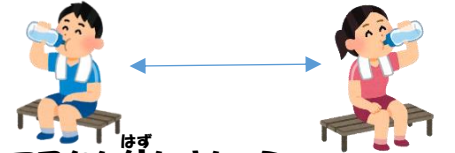
1. 暑さをさけましょう

しっかりと換気しつつ、エアコンの温度をこまめに調整しましょう。



2. てきぎマスクをはずしましょう

人と十分な距離(2メートル以上)がある場合には、マスクを外しましょう。



3. こまめに水分補給しましょう

のどがかわく前に水分補給しましょう。



4. ふだんから健康管理をしましょう

ふだんから体温測定、健康チェックをしましょう。



5. 暑さに備えて体作りをしましょう

水分補給を忘れずに、無理なく適度な運動をしましょう。



出典：環境省 厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）」

「心」と「体」はつながっている！？

不安やなやみがあるときには、やる気が出ず、体調が悪くなる場合があります。一方でうれしいときは、やる気も出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。このように心（脳）と体はたがいにえいきょうし合っています。雨が続いて気持ちも暗くなりがちですが、ストレス発散をしながら元気に過ごせるといいですね。

(例)



友達とけんかをして、食欲がない



大事な試合の前できちょうしておなかがいたい。