

<家庭数配布> おうちのひとといっしょに読みましょう。



ほけんだよ!

平成26年6月27日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩

7月の保健目標 → 夏を元気にすごそう

蒸し暑い日が続いています。暑いときは、すぐ汗が出ます。汗は、体温が上がりすぎないようにするために出ます。暑い日や運動をしたときは体温が上がるので、汗を出してからだの熱を外に逃がして、体温の調節をしているのです。汗ふき用のタオルがあると、たくさんの汗もすぐにふけるのでよいです。

子どもは汗をかきやすいので、水分補給がたいせつです。こまめに水分をとるようにしましょう。飲み物は、なるべく水やお茶にしましょう。あまいジュースなどは、さとうのとりすぎになります。

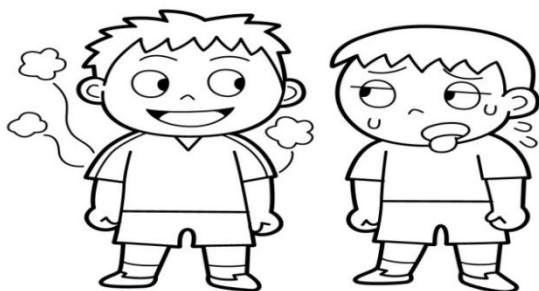
熱中症の予防



こまめな水分補給（大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で）



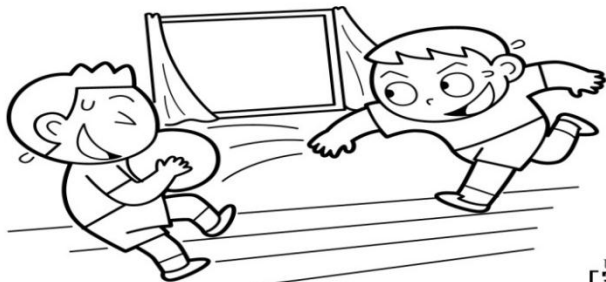
すずしい場所での休けい



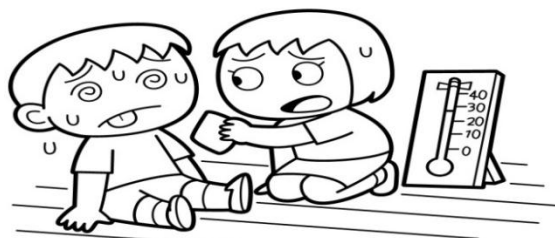
放熱性・吸水性のいい服装



外ではぼうしをかぶる



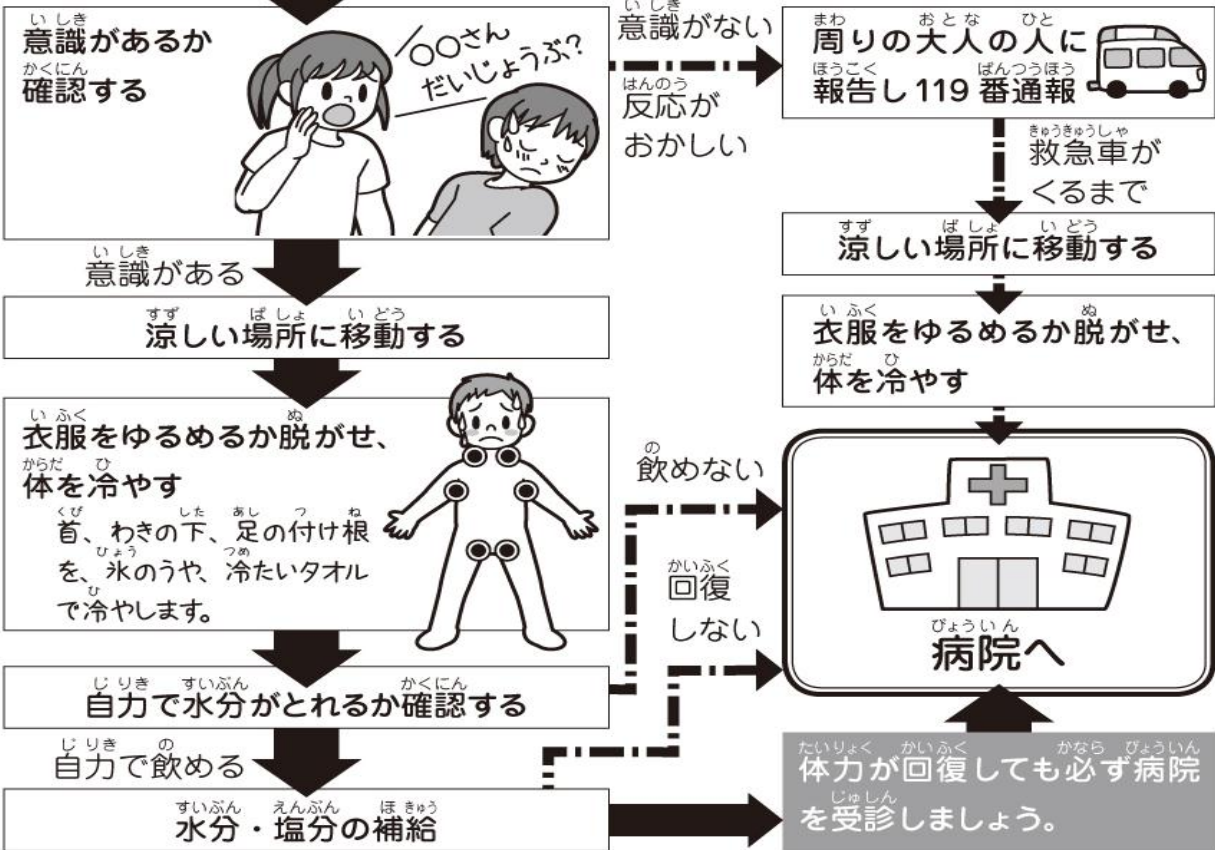
室内でスポーツをするときは風通しをよくする



「室内だから」「気温が30度になっていないから」といって油断しないこと

ねっちゅうしょう

熱中症になったらどうするの？ 応急処置を覚えよう



光化学スモッグに注意しましょう

よく晴れた湿度の高い風のない日に、発生しやすくなります。下にあるような症状がでたら、室内に入りましょう。症状がひどくなるようでしたら、病院に行きましょう。

