



令和7年7月1日
練馬区立練馬小学校
保健室

蒸し暑い日が続いていますね。気温が高いだけでなく、湿度が高い時には、熱中症の危険がより高まります。こまめな水分補給や帽子をかぶるなど、暑さ対策をきちんとしましょう。これからが夏本番です。体調を整えて、楽しい夏休みを迎えられるようにしたいですね。



熱中症かも!?

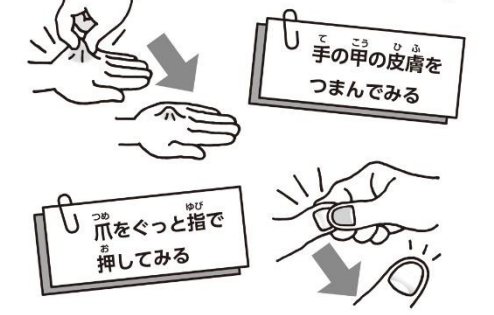
おもと思ったら



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

脱水症チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

チャレンジ! アウトメディア

メディア (テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど) はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験を学ぶ機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

