

おうちのひとよみましよう
 知って防ごう!!
 熱中症

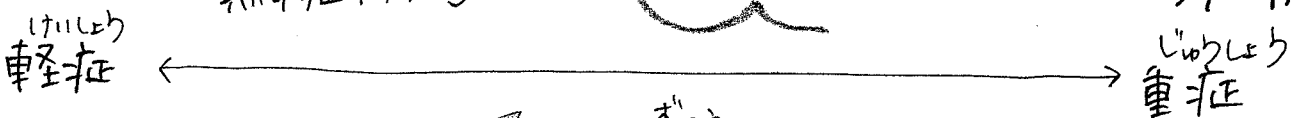
ほけんだより 8月

2023.8.30 熱中症特別号

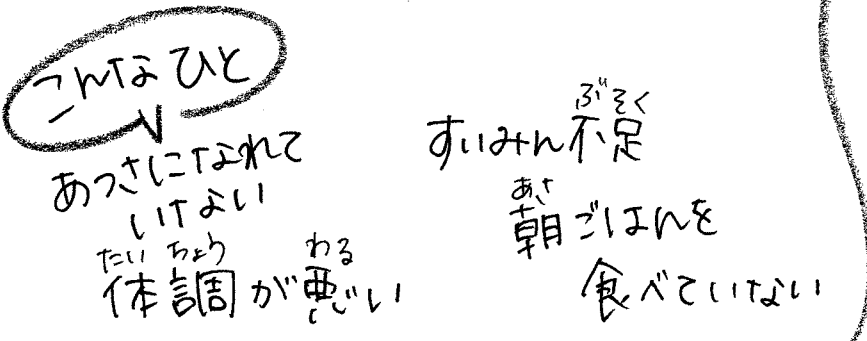


体温があがり、体内の水や塩分のバランスがくずれたり、体温調節がうまくできず、体温の上昇やめまい、頭痛などさまざまな症状をおこす病気のこ

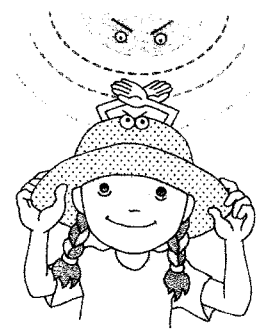
症状



熱中症に「ふりやすいのは



予防



こまめに水分補給を。
水分補給のポイントは

寝るかしをしっかりとぐすりわがります



涼しい服を着よう。
綿や麻がおすすめです。



あつさに体を慣らしましょう。



水分補給の POINT!!



運動中も
こまめに、
休けいをと
りながら。



ねている時
も、
意外と
あせを
かいて
いるの
です。

のどが
かわく
前に。
こまめに。



朝起き
る前
にも。

お願い

学校での活動中でも、子どもにちが水分補給をしやすいように、水筒を持たせるようにしてください。
運動会の練習も始まりますので、水筒の中身は、スポーツドリンクでも大丈夫です。(スポーツ飲料は、水分とミネラルを同時に補給できますが糖分も多く含まれています。飲みすぎには注意が必要です。*) コーヒー、緑茶はカフェインが多く含まれているものは、水分補給にはあいていないといわれています。(利尿作用があるため。アルコールも同じです。*) 麦茶はミネラルも補給できます。
お子さんの水分補給をしやすいものを持たせてください。

*公益社団法人 全国学校体育協会 4D 44 号

運動中、
訪入
している時

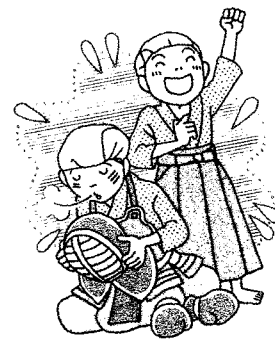
こんなことにも
気をつけて!!



つかれたと
思った
ら、
すずしい
ところで
休けい・
水分補給。

無理を
しないで。

体調が
悪く
なったら、
早めに
まわり
にいる
大人に
声を
かけ
ましょう。
友だち
らと
いっしょ
に、
声
を
か
け
あ
い
ま
し
よ
う。



習い
事
で
防具
など
を
つ
け
て
い
る
時
に
は
休
け
い
の
時
に
は
外
す
よ
り
に
し
ま
し
よ
う。
室
内
で
行
う
ス
ポ
ー
ツ
も
注
意
が
必
要
で
す。

夏
休
み
中
、
ク
ラ
ー
の
き
い
に
す
ず
しい
部
屋
で
す
ご
と
も
タ
タ
か
た
と
思
い
ま
す。
家
で
も
、
し
ず
く
な
ら
な
ら
ば
時
間
帯
に
外
で
体
を
重
か
か
し
て
、
汗
を
か
か
し
て
、
し
ず
く
暑
さ
に
体
を
た
ら
し
て
し
ま
し
よ
う。

