

9月



ほけんだより

2025.9.1

No.4

竜西い・ほけんしつ

9月になってても、まだ"まだ"まだ"まだ"
暑い日が続きます。

運動会の練習もいよいよ始まるので、
熱中症対策をしっかりと続けていきましょう!!



知って 防ごう!! 熱中症

みんなの体には、体温が上がっても汗をかいて、皮膚の温度を
あげたりすることで、自然に体温調節が行われるしくみにできてい
ます。

気温が高い、湿度が高い、激しい運動で体内に熱が生じに...
などの理由で、体温調節が上手にできず、体に熱がこもってしま
います。それが熱中症です。



めまいや
顔のほてり

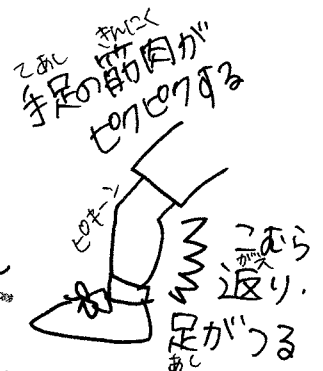


体のだるさや
吐き気



ふいにもふいにも
汗が出る、
まったく汗をかいていない
など

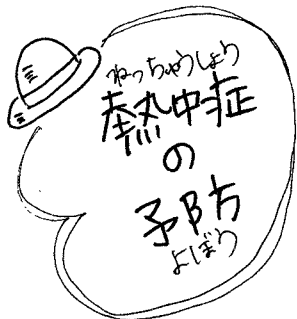
筋肉痛や
筋肉のけいれん



体温が高い



よ
口呼吸がすぐに反応しない
まっすぐ歩けない
水分補給ができない
すぐに病院へ!!



すいぶん
水分をこまめにとろう



のどがかわいて
いなくても、^{すいぶん}水分
をとみましょう。

ひ
日差しをよけよう



ぼうしをかぶって
^{ちやしゃにっく}直射日光をよ
けましょう。

いりく
衣服をくふうしよう

^{めい}綿や^{あし}麻など^{つうせう}通気性



のよいものがあススメです。
ワラーが^{にがて}苦手な人は、^{ひと}上着
を^も1まい持ち^{ある}歩くといい
ですよ！

きめ
休けいをこまめにとろう

^{あつ}暑い日、^ひ外で^{そと}活動^{かつどう}する時などは
こまめに^{きめ}休けいをして、^{むり}無理を
しなないようにしましょう。



ひかげですね。

きそく^{きそく}正しい
規則正しい

^{せいかう}生活リズムですごくそう

^{あさ}朝ごはんを^たしっかり^{よる}食べる、^{はやく}夜は^{はやく}早め^{はやく}にねること
も^{よぼう}予防のために、とても^{たいせつ}大切です。

「暑熱順化」って
知っていますか??



暑熱順化とは、「^{からだ}体が暑さに^{あつ}なれること」
です。^{あつ}暑い日^ひが^{つづ}続くと、^{からだ}体は^{あつ}順化^{じゆんか}して暑さに
なれて、暑さに^{あつ}強^{つよ}くなります。^{あひだ}数日から
^{いっしゅうかん}2週間^{くわい}位^いかかります。

暑熱順化がすすむと、^{たいおん}体温を^{ちやうせつ}調節^{あせ}するため
の^{あせ}しくみがよくはたらき、^{あせ}汗の^{りょう}量も^{あせ}ふえて、^{からだ}体の
^{あせ}暑熱を^{あせ}に^{あせ}がしやす^{あせ}くなります。

この暑熱順化、^{あひだ}数日暑さから^{とほ}遠ざかると^{こうか}効果が^{あつ}なくなってしまうと
いわれています。^{なつやすみ}夏休み中、^{あつ}すずしい^{ばしょ}場所ですぐず^い時間が^{なが}長か
^{ひと}た人も^{おし}いると思^{おも}います。^{がく}2学期の^{げんき}スタートを^{げんき}元気に^{あつ}すぐず^{あつ}するため
も、^{あつ}暑熱中症^{あつ}予防を^{あつ}しっかり^{あつ}続け^{あつ}ましょう。