



令和5年
7月号
思誠小学校



暑い季節がやってきました！梅雨明けや梅雨の晴れ間は、体が暑さになれておらず、体調をくずしやすくなります。この時期に心配なのは熱中症です。しっかり予防しながら、すずしい時間は外に出てしっかり体を動かし、元気に夏休みをむかえられる体をつくりましょう！

夏本番！熱中症特集！



熱中症とは、暑くじめじめとした環境に長い時間いることで、体温を調節する体のしくみがうまく働かなくなり、体のなかに熱がこもって、しんどくなる病気です。予防することがとっても大事です。

体温調節



耳をバタバタして熱を出している



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



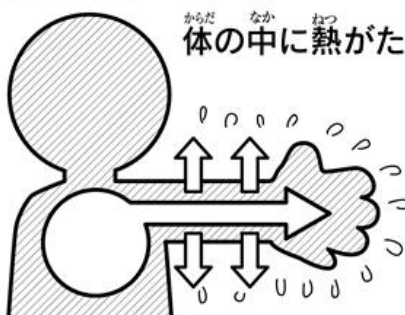
湿度が高い



風がない

体温を調節するしくみ

【暑いとき】



体の中に熱がたまらないように、外に熱を出します

- 血管が広がり、体の中をたくさんの血が流れる。
- あせがでる。
- からだの表面の温度が上がる。

じめじめした日は、汗をかきにくくて体温が下がりにくいから、気温がそこまで高なくても熱中症になりやすいよ！

ねっちゅうしょう

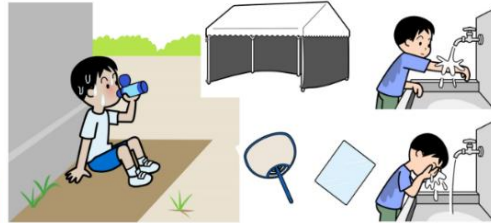
熱中症にならないために、できること

① からだ 体をひやす・あつ 暑さをさける

すいぶん
水分をとる



のどがかわく
まえに、
少しずつ
のもう！



からだ そと
体を外からひやす

ぼうしを
かぶる



② まいにち からだ 毎日の体づくり！



すいみん
睡眠をとる



あさ た
朝ごはんを食べる

③ かつどう やす 活動をかえたり、休む

あつ 暑いときは軽い
運動にえたり
り、思いきって
やす 休むことも大切
だよ。



あつ 暑くてしんどくなったら・・・

① すずしいところへいどう 移動しよう

② からだ 体をひやそう

すぐにおとなにしらせよう！

おうちのかたへ



☆の部分を
ひ
冷やす



夏休み、受診のチャンスです！

5月に、健康診断の結果をお配りしました。受診がまだお済みでないお子様は、夏休みにぜひ受診をお願いします。（学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選びだすもの）のため、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。）

また、学校での健康診断の結果が異常なしでも、気になる症状がある場合はお休みの間に受診され、元気に2学期を迎えていただければと思います。