

ほけんだより 7月号

げんき



令和7年6月27日
碧南市立大浜小学校
保健室

1学期も、残り約1か月になりました。いよいよ夏本番です。今の時期に気をつけなければいけないのは、熱中症です。熱中症は、ひどいときには命を落とすこともあります。今月のほけんだよりでは、熱中症について学びましょう。



7月の保健安全目標

熱中症を予防しよう

熱中症ってどんなもの？

熱中症とは、気温や湿度が高い日に、体温の調節が上手にできなくなり、体の水分が足りなくなったり(脱水症状)、体の中に熱がこもったりする状態のことです。



頭痛・めまい

顔が赤い

ふらふらする

汗のかきかたがおかしい
(ふいてもふいても汗が出る、
まったく汗をかいていない)

吐き気・ぐったりして力が入らない

足がつるなど
筋肉が痛い



熱中症かな？と
おもったら...



Fluid

水ものむ



Icing

ひやす



Rest

休む



Emergency

119番

首、わき、足のつけねを
中心にひやしましょう！

休んでも元気にならなかったら、
救急車をよびましょう！

ねっちゅうしょう
 ~熱中症にならないために、ひとりひとりが心がけよう!~



すいぶん ほきゆう
 水分補給



やす
 こまめに休む



ぼうし ちやくよう
 帽子の着用



てくひび
 てのひらや手首を冷やす



あせ
 こまめに汗ふき

すい なかみ ちゃ みず
 水の中身は、お茶か水、または
 すぽーつどりんく
 スポーツドリンクのどれかにしましょう。
 ただスポーツドリンクは糖分が多いの
 で、水でうすめるなど工夫するようにしま
 しょう。



あさ
 きちんと朝ごはん



はや
 早めにねる

WBGT: 29.5

きけん れ べる
 危険レベルのときは運動中止!!



ほんかん かい えれ べー たー まえ
 本館1階のエレベーター前には、
 その日の暑さのレベルが書いてあります!

WBGT とは…

きおん しつど たいよう ひかり かせ
 気温・湿度・太陽の光・風を
 ねっちゅうしょう きけん
 もとに、熱中症になる危険が
 どれくらい高いかを教えてくれ
 る数字のことで、「暑さ指数」
 とも呼ばれています。気温とか
 んちがいしやすいですが、別の
 ものです。

WBGT の数字によって、暑さレベルが変わります。

きけん れ べる
 危険レベルのときは、運動は中止です!

えれ べー たー まえ とお
 エレベーターの前を通るときは、確認してみてください。

