

ほけんだより

令和6年7月1日
名古屋市立野跡小学校
保健室

7月号

暑い日が続くようになり、夏本番がやってきました。熱中症にならないためにも、生活リズムが乱れないようにしましょう。「毎日朝ごはんを食べる」「たくさん寝る」など、体調を崩さないようにしっかりとエネルギーを蓄えましょう。

もうすぐ夏休みです。よい1学期の締めくくりになるように、あと少しがんばりましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいのは、どんなとき？



ねっちゅうしょう
熱中症とは…

体の中の水分が不足すると、汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、体温が上がって、頭痛や吐き気、めまいなどの症状が出ます。重症になると命にかかわることもあります。

きおん しつど たか
気温や湿度が高いとき



かんきょう じょうけん
○ 環境の条件 ○



きゅう あつ
急に暑くなったとき

かぜ
風がないとき



からだ じょうけん
○ 体の条件 ○

あき
朝ごはんを
食べていないとき



ねぶそく
寝不足のとき

げり はつねつ
下痢や発熱など
体調がよくないとき



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために



きそくただいせいのせいカツ
規則正しい生活で
たいちようとの
体調を整える



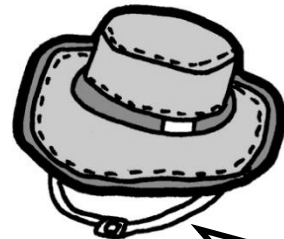
のどがかわまえ
のどが渴く前に
すいぶん
こまめに水分をとる



うんどう
運動するときは
やす
こまめに休む



がっこうまいにあすいどう
学校に毎日水筒を
も
持ってこよう！



そとで
外に出るときは
ぼうし
帽子をかぶろう！

はなちただてあ 鼻血の正しい手当て、できていますか？



すこしたむく
少し下を向く
※上を向かない！

こはな
小鼻をつまむ

暑い日は特に鼻血が出やすくなります。
自分で正しい手当てができるように
覚えておきましょう！