

げんきもりもり

令和2年7月6日 舞鶴市立大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

7月のめあて
暑さに負けない
生活しよう



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

7月に入り、30℃を超える暑い日も増えてきました。外での遊びやスポーツの時はもちろん、部屋の中でも熱中症は起こります。しっかり熱中症を予防する生活を送り、暑い日も元気に過ごしましょう。

ねっちゅうしょう しょうじょう
熱中症になるとこんな症状が！

けいしょう
軽症



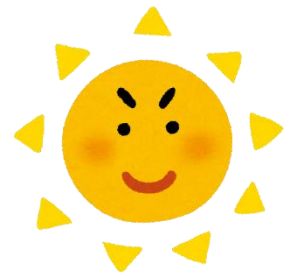
たいりょう あせ
大量の汗



きんにくつう
筋肉痛



めまい・立ちくらみ



ちゅうど
中度



ずつう
頭痛



おうと
おふと

じゅうしょう
重症



けいれん
けいれん



いしき
意識がない

めまいや立ちくらみ(目の前がチカチカしたり、ぼやけたり、ふらふらする)がした時は、ゆっくりその場に座り込みましょう。

めまいや立ちくらみがするのに、立ったまましていると、倒れて頭や顔をぶつけておお大ケガをすることがあります。

体調が悪い時はがまんせず、すぐに先生や近くにいる人に伝えましょう。



ひと ねっちゅうしょう
こんな人は熱中症になりやすい！

- ×外に出ず、いつも冷房がきいた部屋にいる
- ×運動をほとんどしない
- ×朝ごはんを食べていない
- ×夜ふかしをして寝不足になっている

あてはまる人は特に注意が必要です。
朝のすずしい時間に運動をして体を暑さにならしたり、早ね・早おき・朝ごはんをちゃんと、規則正しい生活を送って、熱中症を予防しましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防について

1日あたり1.2リットルの水分が必要で、運動する前や運動中、運動の後など、のどがかわく前にこまめに水分を取りましょう。たくさん汗をかいたときは、食塩水(1リットルの水に対して1~2グラムの塩を混ぜたもの。)やスポーツドリンクなどで塩分も取りましょう。



ぼうしをかぶりましょう。日ざしが直接頭や顔に当たるのを防ぎます。つばがついている、通気性がいいものを選びましょう。



木のかけや屋根のあるところなど、すずしい場所で休けいを取りましょう。汗や熱がこもっているため、日かげではぼうしは外しましょう。

ねっちゅうしょう マスク熱中症について



新型コロナウイルス感染症予防のため、毎日マスクを着けています。これからますます暑くなっていますが、夏場でもマスクを着ける毎日が続きそうです。マスクをしているとさらに暑く感じます。「マスク熱中症」にならないためにマスクを外したり、こまめに水分を取りながら予防しましょう。

暑い日にマスクをしていると

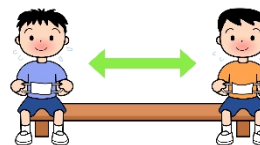
① 体に熱がこもりやすい
息が持つ熱を外に出すことが
できなくなるため

② のどがかわきに気づきづらくなる
マスクの中の湿度が上がるため
知らないうちに体の水分の量が足りなくな
って、熱中症になりやすくなります。



こんな時はマスクを外そう

- 体育で体を動かす時
- 体育館や外で体を動かす時
- 登下校中
※バス通学の人は、バスの中ではマスクをつけま
しょう。
- 人と距離が取れる時



て あら 手洗い vs コロナウイルス か 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!
そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

ゆびさき ゆび あいだ てくび て
指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすい
ところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利!

