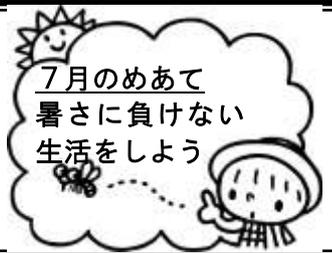


げんきもりもり

平成 30 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



ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けよう



ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

た 立ちくらみ・めまい

あし 足がつる

あたま 頭が痛い

は 吐き気・ムカムカする

からだ 体がだるい

けいれん (体がビクビクする)

たいおん 体温が高い

ねっちゅうしょう よぼう しかた 熱中症の予防の仕方

しっかり睡眠をとろう!
規則正しい生活を
を送り、体調を整
えておきましょう。

**風通しのよい、ゆとりのある服を
着よう!**

水分をこまめにとろう!
水やお茶、汗をたくさんか
いた時は、スポーツドリンクや塩分
をとりま
しょう。

ぼうしをかぶろう!
暑い白ざしから頭を守りま
しょう。

**日かげやすずしい所で休憩
しよう!**

**体調が悪い時は、運動を
控えよう!**



なつ むし ちゅうい 夏の虫さされに注意しよう



夏は薄着で、外に出て遊ぶことも多いため、虫さされに注意が必要です。

どんな虫に気を付けたらいいかな？

フヨ(フユ)



さされてしばらくたつと赤く腫れて、強いかゆみが出てきます。

マダニ



さされてもほとんど痛みを感じません。皮ふをさしているマダニを無理にとると、マダニの体の一部が残る危険です。病院で取ってもらいましょう。

ムカデ



かまれた瞬間に強い痛みを感じます。その後、強い赤みや腫れが現れます。かまれたらムカデのあごをすぐに引き離します。

スズメバチ



さされると強い痛みが出て、赤く腫れます。前にもさされたことがあると、命にかかわる場合もあります。

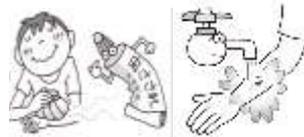
虫に刺されないように・刺された時に気を付けること



虫よけスプレーやクリームを付けて、虫を寄せ付けないようにしましょう。



虫がたくさんいる所に行く時は、長そで・長ズボンを着て、肌を出さないようにしましょう。



虫に刺された時は、刺された所を水で洗い流します。腫れやかゆみがある時は、冷やして、虫刺されの薬をぬりましょう。



かゆみや腫れ、痛みや赤みがひどい時、気持ち悪くなった時は病院へ行きましょう。

<6月のクイズのこたえ>

からだのふしぎ3択クイズ

食道・胃・腸の中で食べたものが一番長くとどまるのは③腸です。

<食べ物がとどまる時間>

- ・食道...数秒
- ・胃...2~6時間
- ・腸...小腸: 4~14時間、大腸: 24~48時間



今月でからだのふしぎ3択クイズは終わりです。これからもからだのすばらしい様々なしくみを知っていきましょう。