

ほけんだより 7月

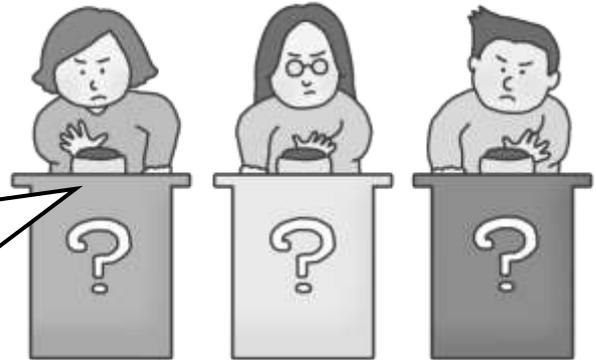
令和2年 7月 1日 No.5
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《熱中症に要注意!》

7月の保健目標：体を清潔に保とう…ハンカチや汗ふきタオルは必ず持ち歩こう!



熱中症はすぐそこまで来ています!

みんなは熱中症って何だか知っている?
わたしたちといっしょにクイズに挑戦して、
熱中症について学ぼう!
答えは裏のページに書いてあるよ。



問題1：熱中症って何?

次の①～③から当てはまると思うものを全て選びましょう。

- ① ウイルスやばい菌により、高熱が出る病気
- ② 体が体温を調節できなくなり、様々な症状を引き起こすこと
- ③ 何かに夢中になって他のことが考えられなくなる



問題2：熱中症になりやすいのは、どんなとき?

次の①～③から当てはまると思うものを全て選びましょう。

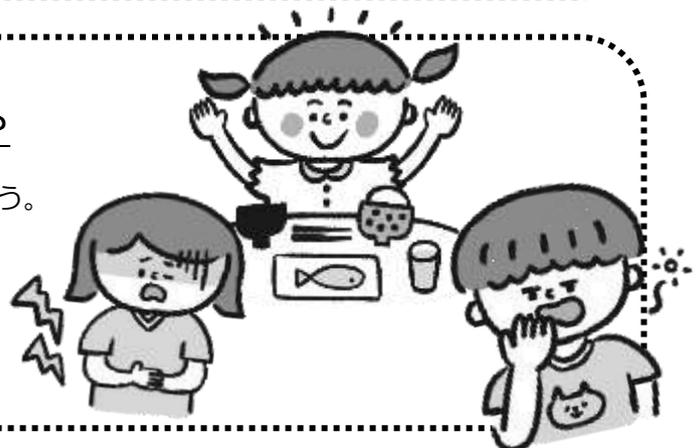
- ① 暑い屋間に思い切り運動しているとき
- ② 暑く、閉め切った部屋にいるとき
- ③ 急に暑くなったとき



問題3：熱中症になりやすい人は、どんな人?

次の①～③から当てはまると思うものを全て選びましょう。

- ① 寝不足で疲れている人
- ② 朝ごはんを食べている人
- ③ 体調不良の人



もんだい
問題1の答え：②

まわりの暑さや運動等で体にたまった熱をにがすことができなくなり、頭痛や体のだるさ等の様々な症状を引き起こすものが熱中症です。



もんだい
問題2の答え：①・②・③

暑い中で運動するとき、風がないとき、急に暑くなったとき等が熱中症になりやすいです。マスクを着けているときにも要注意！



もんだい
問題3の答え：①・③

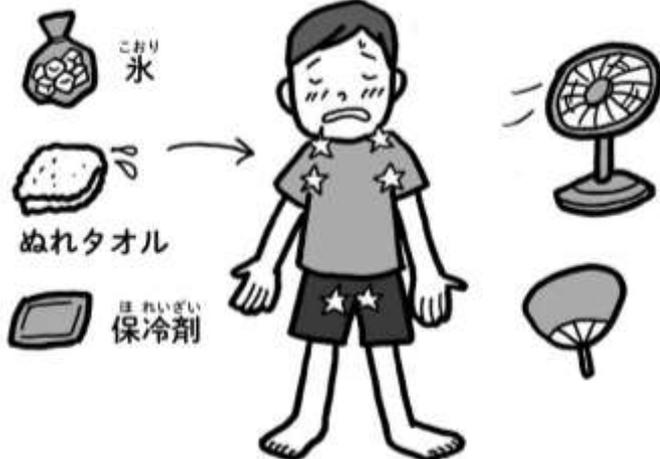
寝不足の人や体調が悪い人は熱中症になりやすいです。「早ね・早起き・朝ごはん」を守って、元気な体で過ごしましょう。



ねっちゅうしょう
熱中症になってしまったら…

首・わき・足の付け根等を氷や保冷剤で冷やしましょう。

水でぬらしたタオルを巻いて、扇風機やうちわで風を当てることも効果があります。



むし
★虫にさされたときは

- ① さされたところに虫の針や毛が残っているときは、毛抜きやガムテープなどでとります。
- ② 毒が出せそうなときは、さされたところのまわりを指でつまんで出します。
- ③ 石けんでいねいに洗って、水道水でしっかりと流します。
- ④ もしもはれやかゆみがあるときは、こおり氷などで冷やします。

かゆくても、かかないようにしましょう。爪を短く切っておくといいですね。