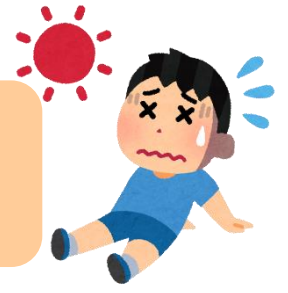




はじめとした蒸し暑い日がつづきますね。からっと晴れた日が恋しい今日このごろですが、みなさんは元気に過ごせていますか？

梅雨が明けるととても暑くなります。そのときに起こりやすいのが「熱中症」です。熱中症について知り、予防しましょう。

STOP! 熱中症!



★熱中症とは？

暑さによって体に起こるさまざまな異常や障害のことです。

症状は・・・

- ◆ 頭がいたい
- ◆ くちびるのしびれ
- ◆ めまいやほげがある
- ◆ 体がだるい
- ◆ 脈がはやい（心ぞうがドキドキする）
- ◆ 筋肉がいたい、けいれんする

熱中症の発生は、体温が上がることと、体の水分が失われること（だっ水）が原因です。

★だっ水とは・・・体から水と塩分を失うこと。

私たちの体の半分以上は、水分できています。この水分は「体えき」と呼ばれ、体にとって、大切な役割をしています。

体えき = 水 + 塩分

★体えきのはたらき

体温調節	体に必要な 栄養素や酸素 を運ぶ。	体に不要な ろうはい物を 運び出す。
------	-------------------------	--------------------------

# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

## ①暑さをさける！

外に出るときはぼうしをかぶり、できるだけ日かげを歩きましょう。あせをよく吸って、すぐにかわく服がいいですね。

## ②こまめに水分をとる！

のどが渇いてからでは遅いため、運動する前に水分をとりましょう。運動しない時でも、15～30分おきにこまめに水分をとることが大切です。

## ③しっかり寝る！しっかり食べる！

暑い日は疲れやすいので、早く寝て、体を休めましょう。1日のエネルギー源となる朝ごはんはかならず食べましょう。

水分が多くふくまれる野菜や果物は、夏場の脱水対策に適しています。

## ④暑さになれる！

外で元気に遊んで、暑さになれていきましょう。あせをかいた後は、タオルでふいたり、顔を洗ったりすると気持ちがいいですね。

## ～ 梅雨の生活 こんなところに気を配ろう ～

梅雨の時期も元気でけがをせずに過ごせるよう、次のことに気をつけましょう。

### ○けがや事故

雨の日は、ろうかや階段がすべりやすくなっています。走って思わぬけがをしないように気をつけましょう。また学校の外では、雨やかさでまわりが見えにくくなっています。車や自転車にも気をつけて歩きましょう。

### ○食中毒

食中毒の原因となる細菌は、部屋の温度が約20℃で活発になり数が増えます。食べる前にはかならず手洗いをして、食べ物を長い時間、放置しないようにしましょう。