

ほけんだより 7月

藤井寺市立藤井寺南小学校No.4

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

ねっちゅうしょう 熱中症とは・・・からだ なか すいぶん えんぶん 身体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、
たいおんちようせつ 体温調節がうまくできなくなるにより
からだ ねっ 身体に熱がこもってしまうこと

つゆ あ なつ 梅雨も明けて、夏がやってきました！夏は、スイカやかき氷、そうめんやアイスなど、美味しい食べ物がたくさんあります。暑いのでつつい冷たいものをたくさん食べてしまいがちですが、お腹が痛くならないように、食べ過ぎには注意しましょう。
なつやす すこ もうすぐ夏休みです。あと少し、頑張りましょう！

これって夏バテ？

ねっ 熱がないのに
からだ 身体がだるい



しょくよく 食欲がない

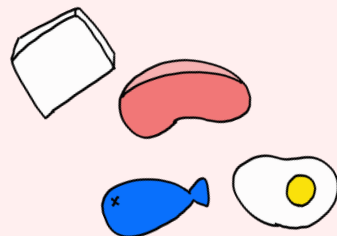


やる気がでない



夏バテにならないためには・・・

にく さかな たまご とうふ 肉や魚、卵や豆腐などの
たんぱく質やミネラルをとる 38℃から40℃くらいの
ぬるめのお湯につかる



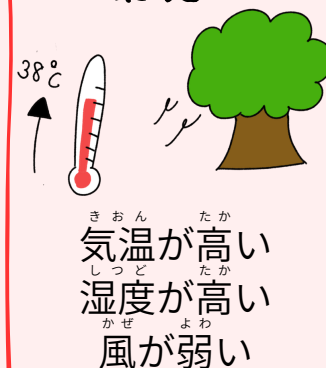
のど かわ まえ すいぶん 喉が渇く前に水分をとる



ほか 他にも、エアコンは28℃くらいにする。しっかり睡眠をとるなどがあります。
なつ 夏バテにならないように、日頃から気をつけましょう！

おもな原因

かんきょう 環境



からだ 身体



こうどう 行動



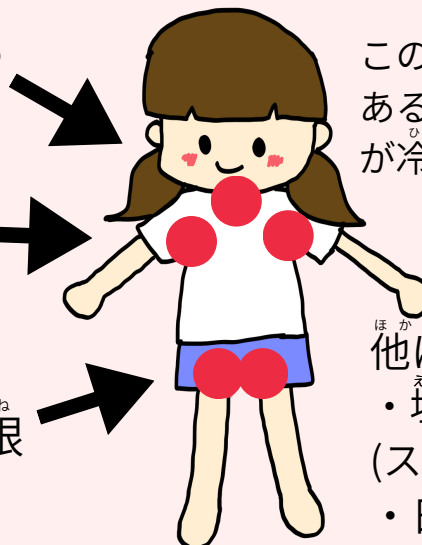
ねっちゅうしょう おも 熱中症かもと思ったら・・・

からだ 身体はこの部分を冷やす！

くび うし 首の後ろ

わき

あし つけ ね 足の付け根



この部分は、血管がたくさんある所で、冷やすと早く全身が冷やされます

ほ か 他には・・・

- ・ えんぶん 塩分が含まれた水分 (スポーツドリンク) を飲む
- ・ ひかげ 日陰で休憩する