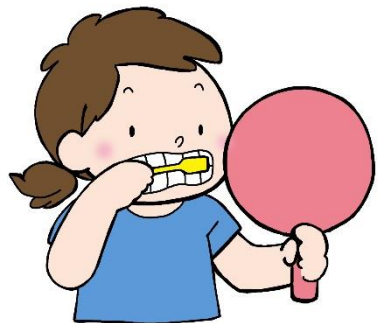


# 夏休みを元気に楽しむために・・・!

**生活リズムをととのえよう!**  
早寝・早起き・朝ご飯! 排便も忘れずに。



**しっかり歯磨きをしよう!**  
保健委員会では歯磨きカレンダーを作りました。活用してね。



1本ずつ  
ていねいに!  
鏡を見て  
みがこう!

## 熱中症に注意!

部活をがんばるみなさんも、お勉強をがんばるみなさんも! 夏に注意が必要なのが熱中症! しんどいときは無理せず休もう。水分補給はこまめに!



## 冷房病に注意!

熱中症対策のためといって1日中ずっとクーラーにあたり、冷たいものを摂り過ぎるのもからだに悪い影響(だるくなる、疲れやすくなるなど)を与えてしまいます。



<冷房の注意点>

- ①外の気温との差は5度以内を目安に
- ②風邪を直接体に当てない
- ③寝るときはタイマーを!

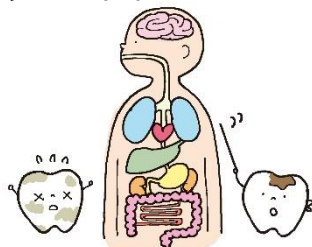
## 事故に遭わない! 巻き込まれない!

お出かけをすることが多くなると思いますが交通事故、水の事故などに遭わないように! 危険なところには絶対に近づかない!



## 体の検査をしよう!

普段より時間がとれる夏休み! 春の検診で異常・疾病が見つかった人は病院へいこう! そのほかに、調子が悪いところがあれば、検査してもらいましょう!



# 熱中症対策を!

暑い夏は熱中症に要注意です。熱中症は命にも関わることがあり、対策が必要です。まずは熱中症についてよく知り、予防しましょう!

## 熱中症の症状は?

### ①めまいや顔のほてり

→めまいや立ちくらみ、顔のほてりが出てきたら熱中症のサインです。

### ②筋肉痛や筋肉のけいれん

→手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクしたり、かたくなることもあります。

### ③からだのだるさや吐き気

→体がぐったりして、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

### ④汗のかきかたがいつもと違う

→ふいてもふいても汗がでる、または全く汗をかいていないなど、汗のかき方に異常がある時は熱中症の可能性ありです。

### ⑤体温が高い、皮膚の異常

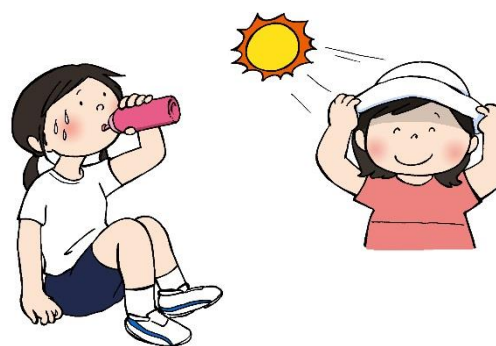
→体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

### ⑥呼びかけに応じない、まっすぐ歩けない

→声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、からだガクガクと引きつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは重度の熱中症にかかっています。すぐに医療機関へ!

### ⑦水分補給ができない

→呼びかけに応じないなど、自分で上手に水分補給ができないときは大変危険な状態です。すぐに医療機関へ行く、または119番通報を!



## 予防のポイント!

- ☆水分をこまめにとる
- ☆塩分をほどよくとる
- ☆生活リズムを整えて丈夫な体に!
- ☆服装を工夫しよう!
- ☆日頃から運動しよう!
- ☆早めに休養しよう!

## もし熱中症かなと思ったら・・・

- ①すぐに涼しい場所へ
- ②衣服を脱がし、体を冷やしましょう  
(右の図のように、首・脇の下・足のつけねなどの大きな血管が通っているところを冷やしましょう。)
- ③塩分や水分をとりましょう
- ④医療機関へ相談・119番通報を!



39日間の夏休みを健康に過ごすために守ってね♪