

保健だより

平成25年7月23日健康委員会

熱中症とは？

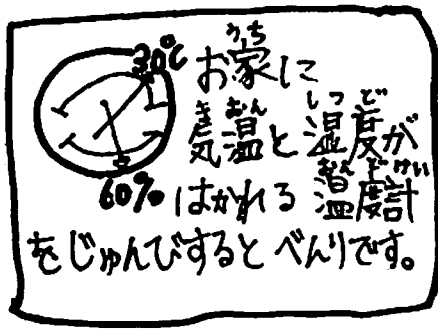
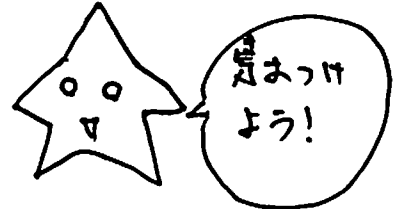
たくさん汗をかき、頭がいたい。
 ふらふらする、自がまわる。
 吐いていられない、足がいたい。
 しびれる(手や足)、気もちわるい。
 はきけ、波達(波打)の音が聞きにくい。
 目がぼやける。
 いしみがなくなる。
 こんな症状がおきることを熱中症といいます。

熱中症を防ぐには...

- ・部屋の温度をこまめにチェック!! (28度を超えな
いようにする。)
 - ・好き嫌いをしてないで食べる。
 - ・こまめに水分をとる(塩やナトリウム)
 - ・せん風機やエアコンをつける。
 - ・日陰を選んで歩く。
 - ・打ち水をする。
 - ・フライングやすだれを垂らす。
 - ・帽子をかぶる
 - ・汗をかいたら、ハンカチ、タオル
で、こまめにふく。
- 体調がおかしく感じたら... 大人の人は
ためらわず119番へ



← 気温 30度を超えたとき
 湿度... むしあつさ60%を超えたとき。
 要注意です!



~委員長から~

みなさん！ 夏休み遊ぶときには、帽子をかぶって熱中症に気を付けましょう!