

＊下記のことをお子様と一緒に読んでくださり、
運動会を乗り切ってくださいようお願いいたします。

熱中症は、いつでも起こります！

熱中症とは？：暑さの中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、調節できなくなってしまった障害を言う。(熱けいれん・熱疲労・熱射病)

- ★最初は、頭痛・気持ちが悪い・ボーッとする・めまいがする・手足がつる等で症状が始まります。
- ★脱水症状と合わさりからだに熱がたまります。意識が遠くなりけいれんが起きます。
- ★最悪、死亡することもありますから、十分に注意が必要です。

少し涼しく
なりましたが、
油断でき
ません。



なんといっても 規則正しい生活

- **気温・湿度に注意する。30℃以上**
- **外では必ず帽子をかぶる。**
- **健康状態をいつもチェックする。**
- **睡眠を十分にとる。**
- **3度の食事はきちんと食べる。(野菜・くだものを多めに！)**
- **こまめに水分を補給する。運動の前・途中・後。**

運動会当日の持ち物チェック

★他は、各学年・学級便りを参考にしてください。

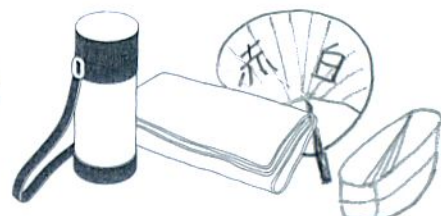
弁当 (おかずはよく火を通して、食べきれる量のもの)

水筒 (中身は、水・スポーツドリンク・麦茶など氷)

＊緑茶は利尿作用があるのでふさわしくありません。

＊水筒は大きめのもの。足りない人は、ペットボトルごと凍らせた物を持たせるなどの工夫をしてください。

汗ふき用タオル・応援グッズほか



ストップ! 熱中症

9月7日(水)

健康委員会

6年 武田 莉奈

6年 今井 かれん

熱中症は、脱水症から起ります

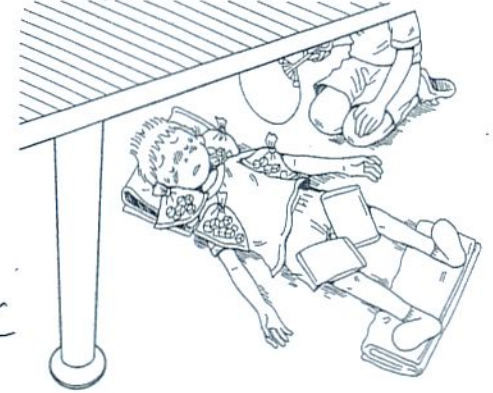
脱水症

体の中の水分がなくなる事

熱中症になるしくみ 体を冷やそうとして



体に熱がたまる



体温があがる。(30℃以上)

- 運動のあと
- 風呂のあと
- あつい物を食べたあと



- あまいのみものほダメ。
- 水と氷
 - スポーツドリンクをうすめて
 - むき茶をうすめて

予防するには

- 氷をこまめに飲む。(運動の前・運動したあと・汗をかいたあと)
- 1日3回食事をする。(野菜・果物・肉・魚 バランスよく食べる)
- 外での活動を長くしない。(気温が高い時は注意する・ぼうしをかぶって出かける)
- 睡眠を十分に取る。(体を休ませる・つかれをとる)
- 体調がおかしい時は無理をしない。(ボツとす・めまいがする・頭が痛い・手足がふる・気持ち悪い)