



# ほけんだより

令和4年6月14日  
七重小学校 保健室

## 気温が高くなってきました 熱中症に注意



熱中症って  
な～に？

からだの中の熱を外にがすことができなくなり、体の中の水分や塩分が  
うなわれていき、めまいや頭痛など様々な症状を起こすことです。



汗をかかなくなる

肌が赤くなる  
あつくなる

はきけ

だるい

頭が  
クラクラ

手当てがおくると命にかかわることもあります！



こんなとき  
なりやすいよ

- ・暑い日に はげしい運動をしているとき。
- ・睡眠不足のときや朝ごはんを食べていないとき。
- ・湿度が高いとき。
- ・急に気温があがったとき。

マスクを着用することで、体の中  
に熱がこもりやすくなり、さらに  
熱中症になりやすくなります。  
また、のどのかわきを感じにくく、  
体の水分が足りない状態に  
なっても気がつきにくくなります。



## 熱中症にならないために

### 1. こまめに水分をとりましょう。

「のどがかわいた」と感じる前に、少しずつ「水」を飲むように心がけ  
ましょう。体育の前とあとには、特に気をつけて飲むようにしましょう。

### 2. 体調がよくないときはムリをしない。

熱中症は体が弱っているときに起こりやすいので、無理をしないこと  
が大切です。毎朝の体温測定と健康チェックを忘れずに！

### 3. 体育のとき、登下校のときはマスクをはずすようにしましょう。

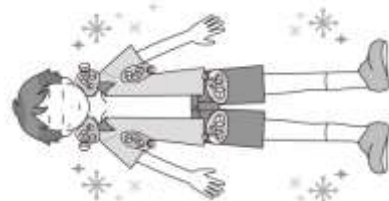
十分なきよりがとれる屋外、体育のときは、マスクをはずすようにしま  
しょう。室内でも、十分なきよりをとれる場所で、一時的にマスクをはず  
し、休けいするのもよいでしょう。



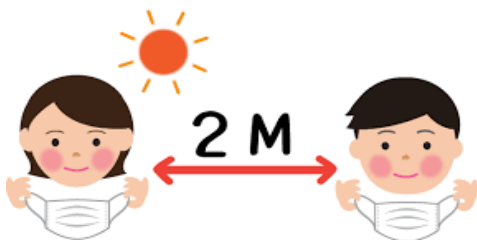
## もしなってしまったら？



すずしい場所に移動しよう



服をゆるめて体を冷やそう



- ・マスクをはずすときは十分なきよりをとって！
- ・マスクを外せない場合ははげしい運動はさげ、  
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。