

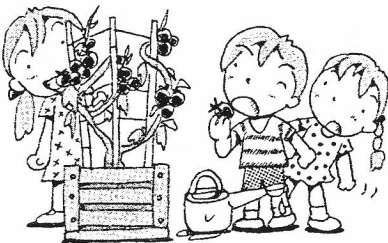
ほけんだより

江東区立枝川小学校

校長 深井誠一郎

誌編 後藤さをり

H. 23. 7. 20



梅雨が明け、いよいよ夏本番となりました。
今年の夏も、暑くなりそうです。
さぞく正しい生活を心がけて、毎日、
元気にあごしてください。

がつ
7・8月のもくひょう

なつ げんき

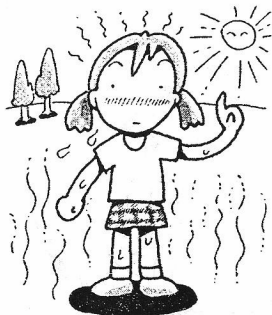
夏を元気にすごそう



「熱中症」に気をつけよう!

少しむずかしいので
おうちの方と読んでください。

熱中症ってなに?



日ざしが強いところや気温の
高いところに長くいたときに、
体温調節のしくみがうまく
はたらかなくなっておこります。

どんなときにおこるの?



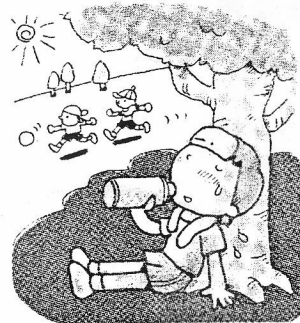
暑いとき、運動をしているとき、
しめきた部屋の中、風がどおり
にくいところにいるときに、
おこりやすいです。

どんなふうになるの?



めまい、立ちくらみ、頭痛、
筋肉痛、はき気、だるい、けい
れんある、ますぐ歩けない、
体温が高くなるなどの症状が
みられます。

おかしい?と思ったら



少しでも調子が悪い、何か
おかしいと感じたら、あずしい
場所で休む、水分をとる、
からだを冷やするなどしま
しょう。

ふせぐためには...?



おりをげないこと、外に出るときは
ぼうしをかぶること、こまめに
十分な水分をとることが
大切です。