



# 7月 ほけんだより

白鳥小学校第 5号  
平成30年7月1日

梅雨に入り、毎日じめじめした蒸し暑い日が続いています。そのため、プールがあった日には「プールに入って気持ちよかったよ!」と元気に教えてくれる子がいます。これからもっと暑くなってきて心配なのは熱中症です。熱中症にならないためにも、いつも以上に水分補給をしっかりと、暑さに負けることなく、これから来る夏を元気に過ごしましょう。

## こんなときに汗が出ます!

暑いときや運動したとき



体温を下げるため  
全身から汗が出ます

緊張したときや  
おどろいたとき



手のひらや足のうら  
わきの下などから汗が出ます

からいものを食べたとき



ひたいや鼻のあたなど  
から汗が出ます

## ただ、ずいぶん補給のほうほう 正しい水分補給の方法

汗をかくのは?!

汗をかくということは、体温を保つための重要な役目をしています。しかし、その分体のなかの水分が失われているということです。熱中症にならないためにも正しい水分補給の方法を知っておきましょう!

水分補給は、運動後だけでなく、運動をする30分ほど前にもコップ1杯分の水を数回に分けて行おう!!



「のどがかわいた!」と  
思う前に飲みましょう!



# 熱中症に気をつけよう!

「熱中症」は、日差しが強く、気温や湿度が高いときに、体温調節がうまく働かなくなってしまうことで起こります。

## 熱中症の応急処置は「FIRE」

**F** Fluid...水分補給

意識がある場合は、スポーツドリンクなどを飲ませる!

**I** Ice...体を冷やす

水や冷えた飲み物の缶で、首筋・わきの下・足の付け根などの太い動脈を直接冷やす。  
また、うちわで風を送る。

**R** Rest...休む

衣服をゆるめ、すずしい場所で休む。

**E** Emergency...「緊急事態」119番通報

119番通報・意識の状態・体温のチェック・現場の状況、気温・運動の強度・時間などを救急隊に説明。

急に暑くなった日や体調がよくないときは無理をしない!

