

# ほけんだより

本格的な夏が始まります!  
熱中症に注意しよう!!

3年3組  
保健委員会  
平賀 明香里  
田口 美羽

## 熱中症予防のPoint

### ①規則正しい生活をする

→寝不足だったり朝ごはんを抜いていたりすると、体調を崩しやすくなります。



### ②外出するときは暑さを避ける

→帽子や日傘で日射しを防ぐ



### ③こまめに塩分と水分を補給する

→汗をかくと血液中の水分と塩分が不足し熱中症にかかりやすくなります!!

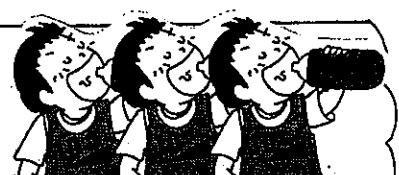


### ④急に暑くなっと主は注意する

→激しい運動などは避けましょう!

運動部の皆さんへ

こまめな水分補給を



## 熱中症になってしまったらい?

### ①風とおじのよい涼しいところで

安静にある

→クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。

### ②塩分を含む水分をたくさんとる

→水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲みましょう!



### ③衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

→氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇の下、足の付け根などを冷やそう!皮膚に水をかけて、うちゅわでおおぐことでも、体を冷やすことがあります!!



## 日焼け予防のPoint

日焼け止め剤だけではなく、

日陰に入る、日傘をさす

つばのある帽子をかぶる

目の詰まった黒色の衣類を着る

などの対策があります!

日焼け止め  
ぬり忘れ

やすい  
ところに  
注意!

