

# ほけんだより 7月



新地小学校  
NO. 4  
R 6. 7. 1

夏休みまであと少しとなりました。梅雨が明けると、さらに暑く感じる日が多くなります。暑さで体調を崩さないように、体を慣らしてから夏休みを迎えてほしいと思います。

## 熱中症の主な症状

### 重症度Ⅰ度



手足がしびれる  
めまい、立ちくらみがある  
筋肉のこむら返りがある(痛い)  
気分が悪い、ボーっとする

### 重症度Ⅱ度



頭がががんとする(頭痛)  
吐き気がする・吐く  
カラダがだるい(倦怠感)  
意識が何となくおかしい

### 重症度Ⅲ度



意識がない  
ひきつけを起こす(けいれん)  
呼びかけに対し返事がおかしい  
真直ぐに歩けない・走れない  
カラダが熱い

## 室内でも危険



熱中症は外の強い日差しの中で起こるだけではありません。熱中症の約4割は室内で起きています。室内だからといって油断せず、予防が必要です！

## 暑熱順化とは？



体が暑さに慣れること。

## 暑熱順化

をして、暑さに強い体に！

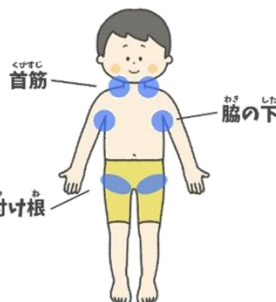
身体は1週間程度かけて暑さに慣れていきますが、適応するまでの期間は個人差があります。  
なるべく涼しい時間帯に、無理のない範囲で汗をかいていきましょう。



ポイントは汗をかくこと



規則正しい生活



太い血管を冷やす



こまめな水分補給

## 熱中症対策！