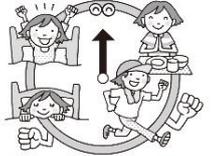


# ほけんだよ！



規則正しい生活で



暑さに負けない体を作る

先週から気温が高い日が続いています。健康に楽しい夏を過ごすためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、3食しっかりと食べること、十分な睡眠で、適度な運動です。天気予報では、今週も気温が25℃を超える日が続くようです。気温に合わせた服装やこまめな水分補給をして、熱中症予防をしましょう。

## こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

## 熱中症の症状



重症度Ⅰ

重症度Ⅱ

重症度Ⅲ

手当をしないと悪化していきます

生命が危険！



- 手足のしびれ
- めまい・立ちくらみ
- 足がつる
- 筋肉痛
- 気分が悪い
- ボーッとする



- 頭痛
  - 吐き気・嘔吐
  - だるい
  - 力が入らない
- 等



- 意識がない
  - けいれん
  - 体温が高い
  - 返事がない
  - まっすぐ歩けない
- 等

## 熱中症の応急処置

- ▶日かげや涼しい場所へ行き、衣服をゆるめて、水分、塩分補給をする。
- ▶首、脇の下、足の付け根を氷やアイスパックで冷やす。



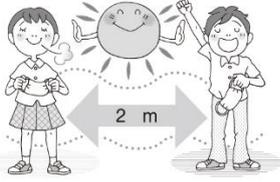
応答がにぶい、言動がおかしい、意識がない、けいれんしている等の症状が1つでもある時は、大人の人を呼んだり、ためらわずに救急車を呼ぼう！

※自分で水分摂取ができない、症状が回復しないときは、必ず受診しましょう。

# ！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



※学校では熱中症対策として、マラソンや体育等、体を動かすときは、マスクを外したり、少しずらしたりしています。その際には、換気や周囲の人との距離を保つことも配慮しながら行っています。

## ☑マスクの予備を持っていますか？



暑くなってくると、汗でマスクがぬれたり、よごれたりしやすくなります。取りかえられるように、予備のマスクを1枚多く準備しておくといいですね。

## ☑水筒のお茶や水は、足りているかな？



急に暑くなると、「午前中のうちにお茶がなくなっちゃった！」という声が聞こえてきます。暑くなりそうな日や体育がある日は、重くなりますが多めに用意すると安心です。

# 夏の肌トラブル研究所



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?  
それは **日焼け** じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮ふが刺激を受けて起こります。  
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



### 日焼けしてしまったら...



まずは冷やす!  
流水や濡れタオルを使ってみよう。  
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



草の多いところで遊んでいたらチクッ!  
それは **虫刺され** じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



### 虫に刺されたら...



こすらず流水でよく洗おう!  
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。



首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?  
それは **あせも** じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。  
かきむしると、とびひになってしまいます。



### あせもになったら...



かきむしるのはダメ!  
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

