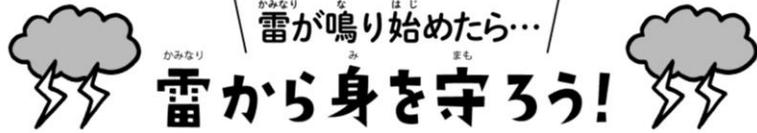


一宮市立  
浅井南小学校  
7月号 保健室

きおん たか なつほんばん  
気温がぐんぐん高くなり、いよいよ夏本番を  
むか そと あそ とき ぼうし  
迎えます。外で遊ぶ時は帽子をかぶったり、こ  
すいぶんほきゆう つうきせい いふく  
まめに水分補給をしたり、通気性のよい衣服を  
き あつ し がいせん たいさく ころ  
着るなどして、暑さと紫外線の対策を心がけま  
しょう。今年の夏も、自分の体は自分でしっか  
り守りましょう。



雷が鳴り始めたら…  
雷から身を守ろう!

①建物の中に避難する



まど はな  
窓から離れ、なるべく  
部屋の中心にいること。

②自動車の中に避難する



きんぞく ぶぶん さわ  
金属の部分には触らず、なるべく  
車の中心にいること。



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る

ここは  
危険!

木の下  
建物の軒先

両手で両耳をふさぐ  
(雷鳴対策)



★かかとを  
地面から浮かせて  
つま先立ちする

頭を下げて、できるだけ  
姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける



7月の保健目標

ねっちゅうしょう  
熱中症に気をつけよう

★熱中症とは?

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ  
活動などで汗をかきすぎて水分不足になっ  
たり、体温が高くなったりして体にさまざま  
な障害が起こることを熱中症といいます。

めまい、はき気 大量のあせ



★熱中症の主な症状

めまい、しっしん、大量の汗、はき気、おう吐、体温上しょう、部分的な  
けいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

基本は無理をしないこと!

熱中症予防のための日頃の心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

【保護者の方へお願い】

汗ばむような陽気の日や、湿度が高い日が続いています。熱中症予防のため、お子様と相談をし、一日を過ごすために必要な量の水分を入れた水筒を毎日持たせてください。