

すこやか

平成27年7月6日発行
おわりあさひしりつあさひしょうがっこう 尾張旭市立旭小学校
ほけんしつ 保健室【水野】



太陽の日差しがまぶしい季節になりました。みなさん、暑さに負けず楽しく元気にすごせていますか？最近、暑さのせいで体の調子が悪くなる人が増えています。

外へ出るときは帽子をかぶり、こまめに休けいしてお茶を飲みましょう。また、汗をかいたらハンカチでしっかりふき、体を冷やさないように気をつけましょう！



暑さに負けない

体を作ろう！

で応急処置

熱中症は

FIRE

F

Fluid ... 「水分」ほきゅう → お茶またはスポーツドリンクを飲もう！



I

Ice ... 体を「冷やす」 → 衣服をゆるめて、保冷剤などで首・わきの下・足の付け根を冷やそう！うちわであおぐのも。



R

Rest ... すずしい場所で「休けい」 → 日かげや冷房がかかった部屋で休もう！

E

Emergency ... 「緊急度」のチェック → 少し休んだら回復できそうか、救急車がよいかを判断しよう！

ハチに注意！

ハチにさわられないためには...!?



白っぽい服がいいよ！

巣には近づかない！

手ではらったり、大声を出したりしない！

汗をしっかりとふく！
においにはんの手を洗おう！

ハチの巣を見つけたら、すぐにその場からはなれて、大人に知らせましょう！

アイスクリーム頭痛

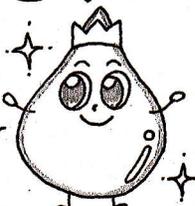
☆ 冷たいものを急に食べることで、脳にまちがった情報が伝わってしまいます。

「冷たい」が「痛い」に!?

すぐに痛みはおさまるけれど、ゆっくり味わって食べようね♪

「いい汗」をかこう！

- ☺ 水分が多く、サラサラ (ベタベタしないよ！)
- ☺ においが少ない



ほどよい暑さ、軽い運動などで、こまめに汗をかくことが、「いい汗」をつくるポイント！