



暑い日が多くなりました。
夏休みまでもうすぐです。けがや
病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。



熱中症に注意しましょう

熱中症は、暑さのために体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節のしくみが働かなくなって体内に熱がたまり、さまざまな症状を起こします。



ねっ ちゅう しょう

熱中症になると...

軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない



中等症

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 虚脱感



重症

- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- まっすぐ歩けない
- 呼びかけに対して返事がおかしい



ねっ ちゅう しょう

おも

熱中症かなと思ったら...

① 涼しい場所へ

風通しのよい日陰やクーラーのきいた部屋などの涼しい場所に移動する。



② 冷やす

頭、首、わきの下、足のつけ根を冷たいぬれタオルなどで冷やす。



ぬれタオルを当ててあおく

③ 水分・塩分補給

水分・塩分補給をする。



④ 医療機関

医療機関を受診する。重症の場合は救急車を呼ぶ。



熱中症予防のポイント

① ぼうし・服

外出時は「ぼうし」をかぶり、通気性のよい服を着ましょう。



② 水分補給

こまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかくときは、塩分も補給しましょう。



③ 休けい

スポーツをする時や外で過ごす時は、30分に1回は日陰で休けいしましょう。



④ 無理をしない

体調不良を感じたら無理をせずに周りの人に伝えましょう。



熱中症が起こりやすいのは・・・

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉めきった室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった日



体

- 子ども・高齢者
- 持病がある・太りすぎ
- 体調不良
- 栄養不足
- 睡眠不足
- 体力がない
- 暑さに慣れていない



行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい



のどがかわいたら、何を飲みますか？ 清涼飲料水の飲み過ぎに注意

世界保健機関WHOは、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分（総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満）にする指針案を示しました。

砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。砂糖をとりすぎると、栄養のバランスがくずれ夏バテしやすく、イライラするなど体調がくずれやすくなります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分の取りすぎに注意して飲み物を選びましょう。

ここをチェック!!

■栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
ナトリウム	〇mg



「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。

★学校歯科医の先生・歯科衛生士さんによる歯科指導がありました★6年生

夏休みもしっかり歯をみがこう



かなりよごれていたんで、みがき残しがないようにみがこうと思います。



これからは5分間しっかりみがきます。



もっと歯を大切にしていきたいです。