

家

すくすく 7月号

熱中症に気をつけよう



夏の暑い時季に気をつけたいのが熱中症です。暑くて湿度の高いときには長い運動をしたり、室温が高い室内にいたりすると、体のなかの水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。すると、体温が高くなってしまい、体がけいれんしたり頭が痛くなったりします。

熱中症の症状

立ちくらみやめまい、頭痛や吐き気などがあるおこり、呼びかけに反応しなくなったり、体温の調節ができなくなつて高体温になったりもします。叢慾の場合、器にかかわることがあります。

とくにこんなときに注意！

朝ごはんを食べていないとき

朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で不足した水分や塩分が補給できないので、汗をかきにくくなり、熱中症になりやすいのです。

風がないとき

汗は風が吹いていると、乾くときに体温を調節しやすくなります。しかし、風がないと汗が乾きにくくなるので、体温調節をうまくすることができません。

熱中症の予防のしかた

- しっかり睡眠をとる
- 水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときにはスポーツドリンク）をこまめにとる
- たくさん汗をかいたときは塩分もとる
- 運動をするときは、休憩をとる
- 暑い時季になる前に、暑さに慣れておく



熱があったり、げりをしていたりなど具合が悪いとき

熱があると、運動をすることでさらに高い体温になってしまします。げりの場合、体のなかの水分が足りなくなっているので熱中症になりやすいです。



寝不足のとき

寝不足だと疲れがとれておらず、また、体力が回復していないため、しっかり睡眠をとったときよりも熱中症になりやすくなります。



令和2年7月1日
並木小学校保健室

*歯と口の健康に関する图画ポスター・標語コンクールについて

令和2年度 川口市歯科医師会・川口市教育委員会主催のコンクールに、本校から下記の児童の作品を応募させていただきました。紹介いたします。※敬称略

图画ポスター

2-3 西嶋 汐	2-4 三原佐菜	3-1 岡田想望
3-3 森 望陸	4-1 西岡伸将	4-1 近藤初音
4-3 田中佑空	5-1 福原未美	5-2 佐藤花音
6-1 渡邊晏士	6-1 星 南花	6-2 松本 葵



標語

3-1 福井理久	歯ブラシが おどるよダンス シャカシャカ力とはみがきで ピカピカスマイル ゲットだぜ
3-2 新谷芹奈	ごちそうさま 食べたらみがく ルーティン
3-3 石川心美	歯ッピーの 輪みんなで つなげよう
4-1 柳川紗良	歯みがきて 白い歯見せて にっこにこ
4-2 中村真嘉	君だけの 大切な歯を 守ろうよ
4-3 倉田 葵	守ろうよ 君の笑顔と 歯のかがやき
5-1 古川 紗	いつまでも ずっとーしょ わたしの歯
5-2 徐 夕瞳	口の中 白くかがやく 金メダル
5-3 相澤明凜	笑おうよ 九十年後も 白い歯で
6-1 池上香帆	長生きの 始めの一歩 歯みがきた
6-2 田口愛香里	歯みがきは 一日三回 歯ぐきまで
6-3 柿沼千尋	

1年生発育測定



手洗いの様子



教職員で救急法の研修をしました

