



熱中症に気をつけよう！ R8年7月1日（水）



今回はひまわり・ゆり組に、熱中症について保健指導を行いました。

1 熱中症って、なあに？



暑い所にずっといるとつらくなるよ。

お茶とか飲まないで暑い所にいると倒れるよ。



熱中症とは

暑い所やじめじめした所にいると体がつらくなること。

（症状）

ふらふらする 頭がいたくなる
気持ち悪くなる だるくなる

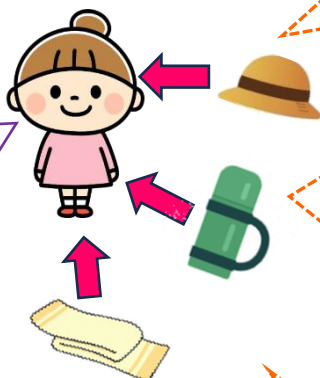
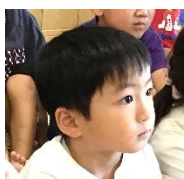


2 熱中症にならないためにはどうすればいいの？

考えてみよう！

今日はとてもいいお天気で、ちょっと暑い日です。今から外に遊びに行きます。熱中症にならないために何を持っていったらいいかな？

帽子と水筒、
持っていく！



ぼうし

・頭が暑くならないように被ろう！
→頭が暑くなると、痛くなったりクラクラしたりするよ。

水筒

・暑くて汗をかくと、体の中の水が少なくなると辛くなるため、こまめに水分をとろう。
・遊んでいる時、遊んだ後だけでなく、**遊ぶ前**にも水分をとろう。

汗ふきタオル

・汗で体がじめじめしていると体の熱が逃げていかず、熱中症になりやすいよ。こまめにタオルで汗を拭きとろう。



熱中症にならないためには、次の事も大切だよ！



暑い所にずっといると、体が疲れて熱中症になりやすくなるよ。時々、影になっている涼しい所で休もう！



ごはんをしっかり食べなかったり、夜遅くに寝たりしていると、体がすぐに疲れて熱中症になりやすいよ。
好き嫌いせずなんでも食べ、早寝早起きをして元気な体を作ろう！



「熱中症にならないように、みんなで気を付けようね!」と看護師が言うと「はい!」と元気にお返事をしていました。おうちでも、お子さんと一緒に熱中症予防についてお話してみてくださいね。