

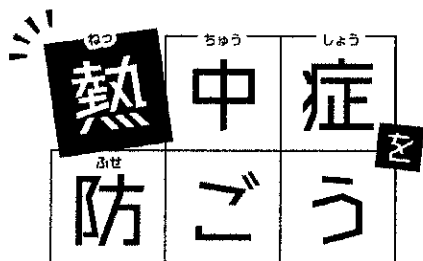
みんなの ほけんしつ

恵庭市立柏小学校
令和7年 7月 3日(木)
NO.8(熱中症について②)



担当: 服部(はっとり)

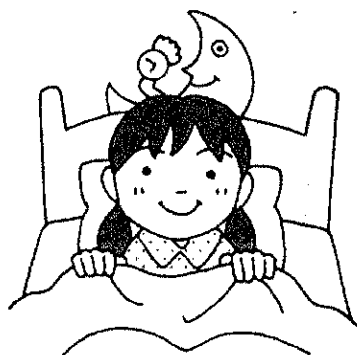
※NO.6の「熱中症について①」も読んでいただけましたか?



ニュースで「熱中症(ねっちゅうしょう)」について話題になる季節です。わかっているよ! 自分はいじょうぶ! と、かるく思わず、しっかりと自分のからだを守ってくださいね。
今年の夏も…暑くなるのでは! ?

〇〇不足に気をつけよう

① すいみん不足



人のからだは、ねている間につかれをとったり、からだの調子を整えたりしています。ねむる時間が少ないと元気がたりなくて、暑さにたえる力が弱くなり、熱中症になりやすくなります。

朝からぼ～っとして、汗をうまく出せなくなることも…。

だから、寝不足注意です! そこで…

7月6日(日)の夜から柏っ子ウィークが始まりま～す!

・夜10時までにはねる ・朝7時までにおきる

② 水分不足



人のからだの中には、たくさんの水があります。この水は、からだの中の熱さをにがしたり、元気にうごくためにとても大事です。水分が足りないと、

- ・からだの中の熱さがたまりすぎる
- ・汗が出にくくなって、からだの中がどんどん熱くなる
- ・めまい、ぼ～っとする、頭がいたくなる

だから、のどがかわく前に、こまめに水をのみましょう!

③ 運動不足



まい日あまりからだをうごかさないと、からだ暑さに弱くなってしまいます。

運動をすることで、

- ・じょうずに汗をかけるようになる
- ・つかれにくいからだになる



でも! ある日いきなりがんばると、きけんです。

すずしい時間などにゆっくりとからだをうごかしてみましょう。