

# ほけんどうよ



令和元年6月19日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう



## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!

ねっちゅうしょう つゆ あ きゅう あつ とき おお はっせい けいこう つゆ あ まえ  
熱中症は梅雨明けなど、急に暑くなった時に多く発生する傾向があります。梅雨が明ける前  
ねっちゅうしょう し げんき なつ  
に熱中症について知り、元気に夏をすごしましょう。

### ねっちゅうしょう 熱中症はどのようにしておこるの?



かんきょう  
環境  
きおん たか しつど たか かぜ よわ  
・気温が高い、湿度が高い、風が弱い



からだ  
げり だっすいじょうたい  
・下痢などの脱水状態  
ねぶそく たいちようふりよう  
・寝不足などの体調不良  
ひまん あつ な ひと  
・肥満、暑さに慣れていない人、  
たいりよく ひと  
体力のない人

こうどう  
行動  
はげ うんどう うんどう  
・激しい運動やなれない運動  
ちようじかん おくがいさぎよう  
・長時間の屋外作業  
すいぶんほきゅう じようきよう  
・水分補給できない状況

### ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには?



### ねっちゅうしょう ちゅうい プールでの熱中症にも注意!

みず なか あせ かんが すいちゅう はっかん だっすい ぐち なか みず  
水の中では汗をかかないと考えがちですが、水中でも発汗や脱水があります。口の中が水で  
ぬれるため、のどのかわきをかん じにくくなりますが、しっかりすいぶん ほきゅう  
水分を補給しましょう。