



7月になり、気温も湿度も高くなってきました。じめじめした梅雨が終わると、いよいよ夏がやってきます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。夏休みまでもう少しです。体調管理をしつつ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

夏バテしないために・・・

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった、夏の暑さによる体調不良の総称です。夏バテを予防するためには、日頃から生活習慣を整えておくことが大切です。本格的な夏が始まる前に、普段の生活習慣を振り返ってみましょう。

<p>しっかり水分補給</p>	<p>生活リズムをくずさない</p>	<p>湯船につかる</p>
<p>しっかり睡眠</p>	<p>冷やしすぎない</p>	<p>食事は栄養バランスを考えて</p>

熱中症になると体調はどうなる??

熱中症になった時の症状や対処法は知っていますか?? 熱中症にならないように予防することが1番大切です。もしもの時に備えて、症状や対処法も覚えておきましょう。

【熱中症の症状】

- めまい、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方が普段と違う
(大量の汗、汗が全く出ない)
- 体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- 呼びかけに反応しない
- 真っ直ぐ歩けない
- 水分補給が自力でできない

これらの症状がでた時は、すぐに活動を中断し、近くの友達や大人の人に伝えよう!



【体を冷やすポイント】



日本気象協会推奨「熱中症ゼロへ」プロジェクト

☆熱中症の時に体を冷やすポイントは、**太い血管が流れている箇所を冷やす**ことです。

☆**両側の首筋、わきの下、太ももの付け根**を冷やすと、効率よく体温を下げることができます。

熱中症は、命に関わることもあります。少しでも意識がおかしい時は、すぐに救急車を呼ぼう!

水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。



【7月のSC来校日】

5日(金) 10:30~17:30

※面談の希望がある生徒や保護者の方は、担任または中田までお知らせください。