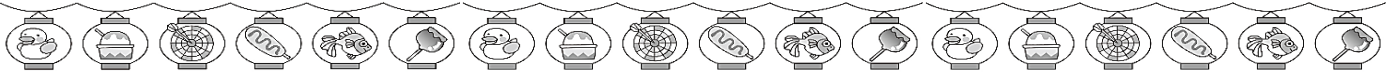


# ほけなだもりの7月

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番!! 7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりしてみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

## 熱中症に気をつけて



## ねっちゅうしょう

# 熱中症にならないために!!

夏に気をつけたいのは熱中症。熱中症はほうっておくと、あっという間に重症になるので危険です。熱中症になりやすい日を知っておくことや、こまめに水分補給をして、普段から体力をつけておくなどの予防が大切です。

## ねっちゅうしょう 熱中症になりやすい日



きおん しつど  
気温・湿度が  
たか  
高い

かぜ  
風がない

きゅう  
急に  
あつ  
暑くなった

## 熱中症 症状別重症度

<b>I度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
<b>II度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
<b>III度</b>	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

## 問題

## 屋外プールでも熱中症は起こる?

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

### 理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

### 理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



### 理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。

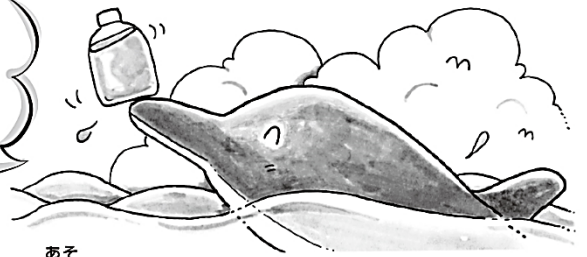


プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。

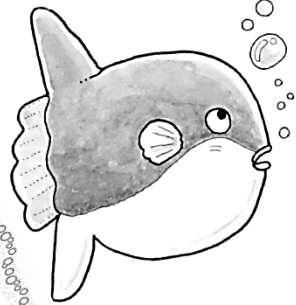
そろそろ、暑い夏がやってきます。今年の夏も元気にすごすために、よく読んで、始められるところからやってみてください!!

# 夏を元気に! これしてイルカ?

水分をとってイルカ?



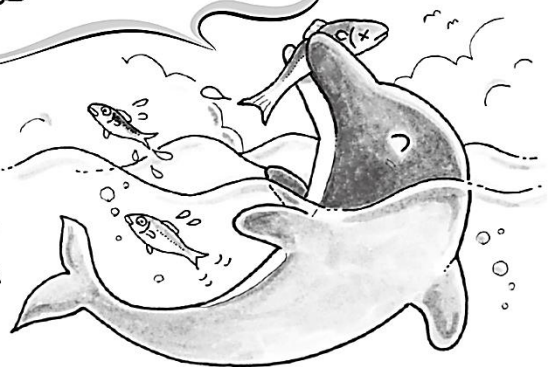
お風呂に入ってイルカ?



**簡**単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

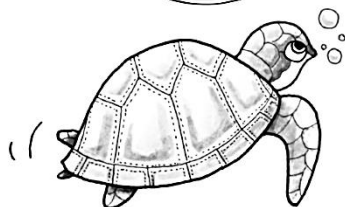
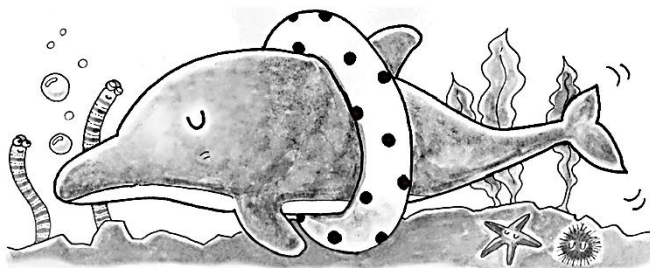
**遊**びに夢中になって、つつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を。

バランスよく食べてイルカ?



**冷**たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝てイルカ?



**寝**る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

もうすぐ夏休みが始まります。長期休みが始まる前に、もう一度、ご家庭でゲームやテレビ、動画の視聴に関して、確認していただくと良いと思います。