

# ほけんだより-熱中症号-

H25年6月13日  
名和小学校  
保健室

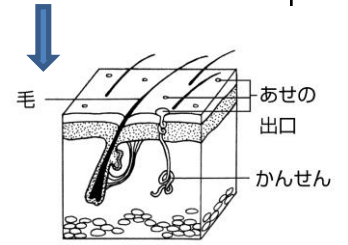


梅雨入りして、雨が降らず・・気温はどんどん上がり、本日 25 分休みには、気温 33 度になっていました。そんな中、めいわっ子は元気よく運動場であそんでいます。「熱中症」の注意をしていますが、お家でも話し合って「熱中症」を知りましょう。

## ★じょうずに汗をかいて体温調節しよう！

\*あせの出口は 230 万個

ふだん、わたしたちの体温は 36 度～37 度にたもたれています。これは内臓がもっとも働きやすい体温なのです。体温の調節に大きな役割をしているのが、「あせ」です。暑いときや運動したとき、「あせ」をかくのは「あせ」が蒸発するときからの熱をうばい、体温を下げるためです。「あせ」をかくのは生きていくのに、大切なことです。暑いとき「あせ」は健康のバロメーターです。



### 1 熱中症に 気をつけよう



めいわっこ

### 2 めいわっこ！そとで げんきに あそんでいますか？



### 3 でも…そとは とても あついね

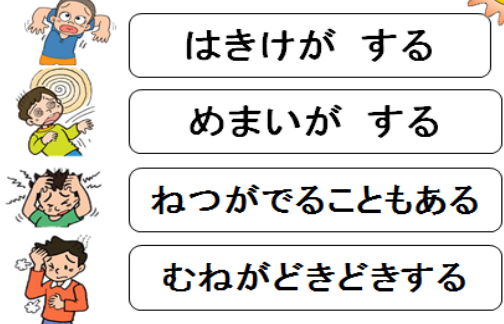


### 4 あつさから じぶんを まもろう！

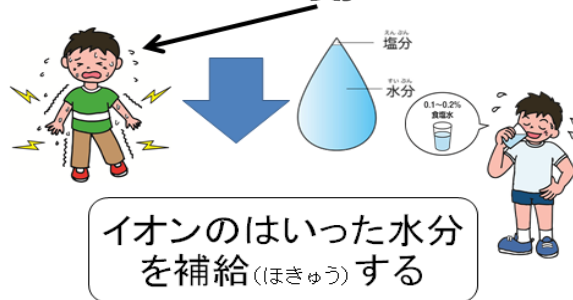


がまんをしては いけません！

### 5 熱中症の症状



### 6 からだが 動かさない



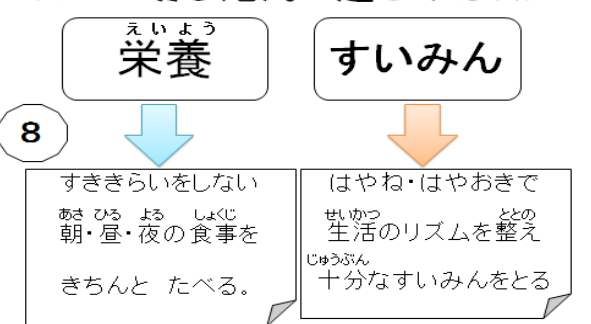
イオンのはいった水分を補給(ほきゅう)する

### 7 返事がない 話すことがおかしい



おとなの人をよぼう  
救急車をよぼう

### 8 あつい夏を元気で過ごすために



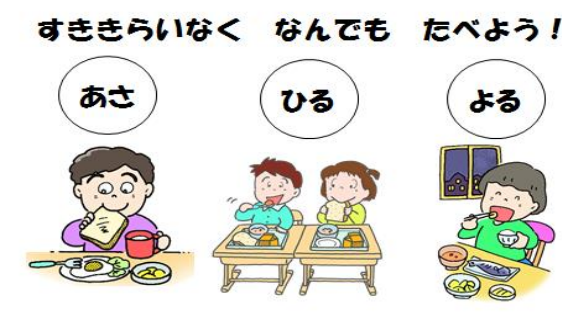
### 9 おやつ たべすぎに きをつけよう！



### 10 お風呂にはいって あせを なかし せいけつな したぎを みにつけよう



### 11 じゅうぶんな えいよう すききらいなく なんでも たべよう！



### 12 はやね はやおき を する

