

ほけながより夏



梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、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、いろいろなことを挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日をすごせるといいですね。

下着を着ると、
体から出た
汗や皮脂を
吸ってくれます。
おかげで…

夏も下着が大活躍!

体温を上手に
調節できる!



肌を清潔に
保てる!

ニオイや黄ばみを
防げる!



朝ごはんを抜く



エアコンを長時間使う

夏バテになり
やすらのは…



一日中ゴロゴロしている



夜更かしばかりしている



冷たいジュースばかり飲んでいる

あれ? 内臓の元気が ないぞう~

冷たいものばかり
とっていると…



- ×便秘・下痢になる
- ×ガスがたまる ×食欲がなくなる
- ×かぜなどにかかりやすくなる
- ×集中力が下がる

こんなときは
体の中を温めて
あげましょう!



適度に運動する



温かいものを食べる



湯船に入る



スマイル



こんな人は 危険 熱中症の大!

熱中症 症状別重症度

I度	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 
II度	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 
III度	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 



熱中症予防講座の感想

☆熱中症になった場合、どこを冷やせばいいのかなど、たくさん知ることができました。これから地球温暖化が進み、暑さも増して、リスクも高くなると思いますが、学んだことを生かして対策したいと思います。

(2年女子)

☆熱中症で死んでしまうこともあるとまでは考えていなかったのですが、これからは服装やこまめな水分補給を意識したい。

(1年 男子)

☆学校では給食の牛乳以外、水を飲まないのでもちゃんと水分をとるようにしたいです。今年も駅伝部に入ろうと思うので、塩分補給や水分補給、他の人の体調にも気を配りたいです。

(3年 男子)

☆普段から規則正しい生活をするようにしたい。

(1年 女子)

☆いつもマスクをしているせいか、喉がかわいているのに気づかないのでこまめに水分補給をしようと思った。

(3年 女子)

☆私も熱中症になったことがあるので、暑い時は自分の周りの人のことも気にかけるようにしたいです。

(2年 女子)

☆もし熱中症になった人がいたら、今日習った対策や対処法を使えるように覚えたいです。

(3年 男子)

☆ 私は運動をしていても水分をとらないので、今日の授業を受けてきちんと水分補給をしようと思いました。

(3年 女子)

☆環境だけでなく体調や運動不足でも熱中症が起こると分かり、普段から気をつけることが大切だと思いました。

(1年 男子)

