



7月7日は七夕。みんなはおうちで七夕の飾りを準備しますか？実は短冊の色や飾りそれぞれに意味があるんです。まず短冊から。青「成長に関するお願い」、赤「親や先祖に感謝するお願い」、黄「人間関係に関するお願い」、白「約束や目標を守るお願い」、黒・むらさき「勉強に関するお願い」なんですよ。飾りは、折りづる「長生きできますように」、星飾り「願いが星のある天の川まで届きますように」、輪つなぎ「人とのつながりや、夢が続きますように」、提灯「心を明るく照らす」などなど…。今年の七夕も、おり姫とひこ星が会えるといいですね

目指せ熱中症予防博士

～毎年多くの人がかかる熱中症。知識をつけて、予防しよう～

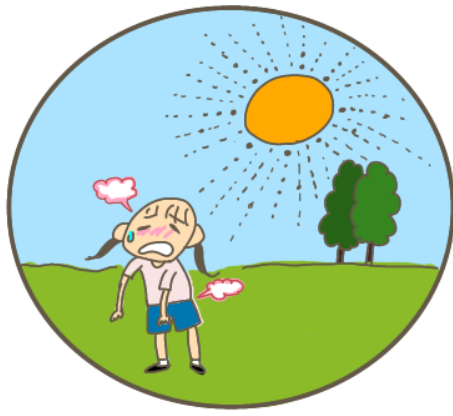
体がどうなると熱中症になるの？

体は汗をかいて体を冷やしたり、体の表面から熱をにがしたりして、体温を調節しています。この、体温を調節する機能がうまく働かず、体の中に熱がこもってしまうことを「熱中症」といいます。

熱中症ってどんなときにおこるの？

生活のしかた

- はげしい運動
- 長い時間そとにいた
- 日かげで休けいをしない
- 水分をとらない
- ねた時刻がおそい
- 朝ごはんを食べていない
- 冷ぼうの風を長く当たったあと



かんきょう

- 高い気温（あちい〜!）
- 強い日差し（ギラギラ）
- 高い湿度（おしむし）
- 風がないとき
- 急に暑くなったとき
- 換気をしない室内

症状と手当て

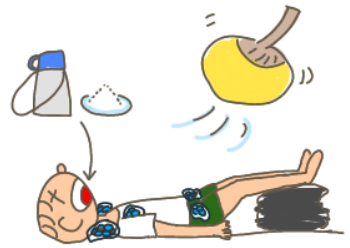
症状

- 手足のしびれ、つる
- 立ちくらみ
- だるい
- たくさんの汗
- めまい・頭痛



手当て

- ① すずしい日かげにひなん
- ② 水分・塩分を補給
- ③ 足を高くしてねころぶ
- ④ 服をゆるめて体を冷せす
↳首、わき、足のつけ根



体温が高い、反応や意識がないときは、すぐに救急車(119)をよぶ

ねっ ちゅう しゅう よ ぼう
熱中症予防には

暑熱順化

どういう意味？

からだをちょっとずつ暑さになれさせていくこと。
熱中症、夏バテ、体のだるさの予防ができます！

暑熱順化ができていない人

汗が出にくい & ベタベタの汗

塩分を失いやすい

こまめに水分補給をしても元気になるにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化ができている人

すぐに汗が出る & サラサラの汗

塩分を失いにくい

こまめな水分補給ですぐに元気になる

熱中症になりにくい

暑熱順化をするコツ… **たくさん汗をかこう！**

① 体を動かして汗をかこう(運動)

暑さに気をつけながら外で体を動かそう
室内で筋トレやストレッチもおすすめ！

② ゆづねにつかって汗をかこう(お風呂)

シャワーだけではなく、ゆづねにつかろう
お風呂の前後の水分補給を忘れずに！

冷ぼう病にご注意

冷ぼうのきいた部屋に長時間いたり、涼しい部屋・暑い外を歩き来たりすることで、肩こり、頭痛、腰痛、疲労感など様々な不調が現れます。中と外の気温差を5℃以内にとすると予防できます。

おすすめは28℃！ 直接風が体に当たらないようにしたり、暑熱順化もおすすめ。涼しい夜に家族でお散歩もい〜ね♪

保護者の方へ

7月4日(木)の保護者AED・心肺蘇生講習は膝を床に付けて行います。膝に痛みを感じられる方はタオルやクッションなどご持参ください。

総務省消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によると、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。エアコンは28℃を目安に、除湿機能を活用したり、室内の温度・湿度もこまめにご確認ください。また、就寝中の熱中症にもお気を付けください。そして、熱中症予防のために必ず朝ごはんを食べてから登校するようご家庭でお声がけください。