

ほけなごもり 7月

雨雲からお日様に空の主演が交代すると、暑い夏がスタートしますね。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えられるようにしましょう！

休み時間に外で遊んだ後に、汗だくの人をよく見ます。こまめな水分補給とあわせて、しっかり汗をふくことも忘れずにしましょう！

おうちの方は、お子さまに様子を聞いていただき、必要な場合は、大きめのタオルや着替えなどを持たせてください。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

紫外線対策をしよう

紫外線の浴びすぎは、将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。



午前10時～午後2時の外出は避ける

