

ほけんだより

7月号

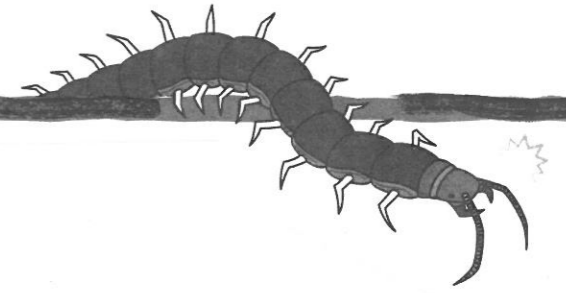
令和5年7月4日
岡山県立妹尾中学校

夏休みがもういっしょ。期末テストが終わってほっと、カガ返ける頃だね。雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。梅雨明けは特に暑くなるので、体を徐々に慣らして、楽しい夏休みを迎えましょう。



妹尾中に潜む危険な虫!!!

ムカデ



よこいる場所

じめじめした場所

咬まれた時は

咬まれたところを水で洗う。
氷で冷やしながら病院へ行く。

熱中症の 5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さに体が反応できず、めまい、にらくらみ、頭痛などの症状が出る。命にかかわることも...



WHY? なぜ熱中症になるの??



体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。普段は汗をかきこことなどで体温を調整しているけれど、水分不足などが原因でその機能をうまく働かせられなくなると、体に熱がこもり熱中症になってしまいます。

WHEN? いつよりやあいの??

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 急に暑くなった日

WHO? たれがなりやあいの??

- ◇ 体調が悪い人
- ◇ 睡眠不足の人
- ◇ 暑さに慣れていない人
- ◇ 普段運動しない人

WHERE? どこでなりやあいの??

- 運動場
- 体育館
- お風呂場

How? どのように予防するの??



体調が悪いときは無理をしない

