

きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校
ほけんだより No4
平成26年7月7日発行

暑い日が続いていますが、みなさん体調は大丈夫でしょうか？暑いとそれだけで体力が奪われてしまいます。自分の体の声をよく聞いて、水分補給をする、休養するなどしてくださいね。

熱中症に注意しよう

熱中症とは...

暑い中で運動したり、すごしていると、体の中の塩分と水分が少なくなります。すると、体の熱が上がって、いろいろな症状を引き起こします。



正しいのは、どっち？

A はじめから全力で運動するとき **B** 準備運動をする。

蚊 **蚊**

このように運動をするのは、体に負担がかかります。準備運動をすることで、体が慣れ、怪我を防げます。

A すこしずつ、まめに水分をとるとき **B** のどがかわくまでがけ。

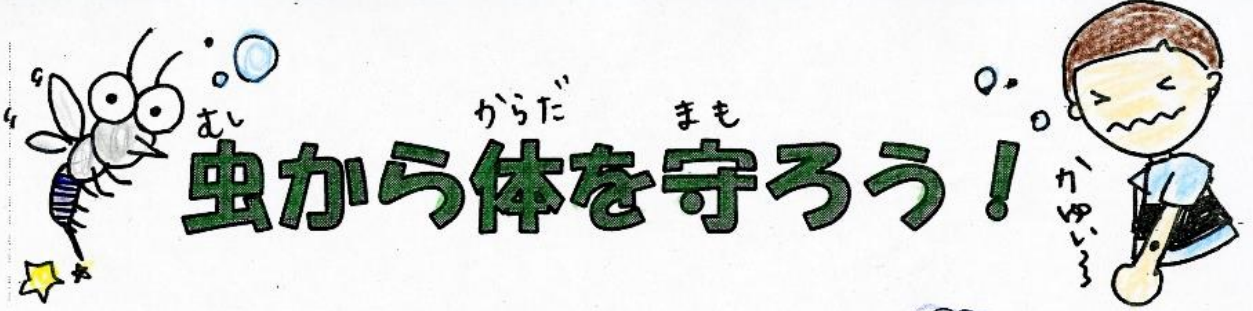
蚊 **蚊**

大量の水分を一気に飲むと、体が慣れないで吐いてしまうことがあります。少しずつ、まめに水分をとることが大切です。

A 風のつよい日、やすいのは **B** 急に気温が高くなった日。

蚊 **蚊**

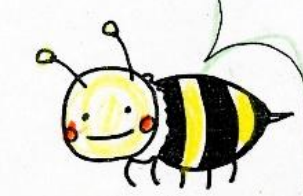
急に気温が高くなると、体が慣れないで熱中症になりやすくなります。風の強い日は、帽子をかぶり、涼しい服装を着ることが大切です。



❤️すきなもの❤️
炭酸ガス(人の息に含まれる二酸化炭素)や、熱、汗のにおいが好きです。



蚊に刺されると、かゆい病気があふ!?
マラリア・黄熱・日本脳炎は蚊に刺されることが原因でかかることがわかっています。



ハチ

?ハチに刺されないようにするには?
見つけても、いたずらしたり、巣に近づかない。ハアスプレーなどのにおいのあるものもさけましょう。



刺されてしまったときは!?

蚊に刺されたとき

- かゆくても、かかない。(かきむしると、傷口から細菌が入るかも)
- ひやすと、かゆみも治まります。

ハチに刺されたとき

- 針を毛ぬきで根元からぬくか、横にはらっておとす。
- 刺されたところを水であらいながす。
- ぬらしたタオルでひやししながら、病院へ。

ハチの毒は、針の先端のドクをたいてしまうからダメ!!