

ひだまり



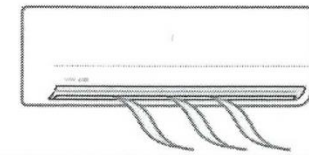
2021.7.2 NO.4
千早小吹台小学校 保健室



あつ ひ つづ 暑い日が続きますが、みんなは外で元気いっぱい遊んでいますね！
ほけんしどう まな ねっちゅうしょう 保健指導で学んだ熱中症のことを思い出し、行動してくださいね

冷やしすぎはNG!

冷房病



「冷房病」または「クーラー病」って知ってる？

暑いとき冷房の効いた部屋に長い時間いたり、
すずしい場所と暑い場所を何度も行ったり来たりすると



体温を上げたり下げたりする体の働きが



うまくいかなくなります。その結果、体にいろいろな

悪い変化が起こることを冷房病といいます。



なってしまったら

ぬるめのお風呂に入って温まる



風を上に向けるなど



冷たい風が体に直接

あたらないようにする

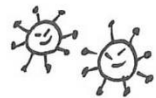
も 持ってきたハンカチ どこに入れてる？



ハンカチを持ってきていても、
ランドセルやお道具箱の中...



1日使ったハンカチにはたくさんの
ばい菌がついています。



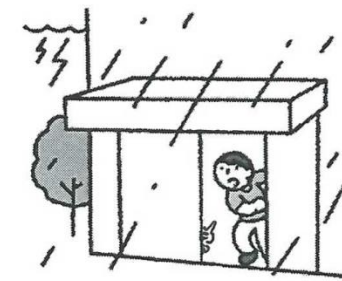
毎日きれいなハンカチを、
できればポケットの中に入れて
おきたいですね！



雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いもの
から離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難して
なるべく空間の真ん中にいる。

頭を下げる



両手を両耳で
ふさぐ

かかとを
浮かせる

両足の
かかとを
つける

避難する場所がない場合は、
身を低くして「雷しゃがみ」をする。