



1学期の終わりが近づいていました。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。みなさんそれぞれに、がんばったことや楽しかったこと、もっとがんばりたいことがあると思います。夏休みまでの残りの数日間で、1学期の振り返りをして、気持ちよく夏休みをスタートできるようにしましょう。

また、暑い日が増えてきました。熱中症にならないよう、気をつけて過ごしましょう。

## 熱中症に気をつけよう



どんなときに起こりやすいのかな？

- 温度が高い
- 急に暑くなった
- 日差しが強い
- 風が弱い
- じめじめしている

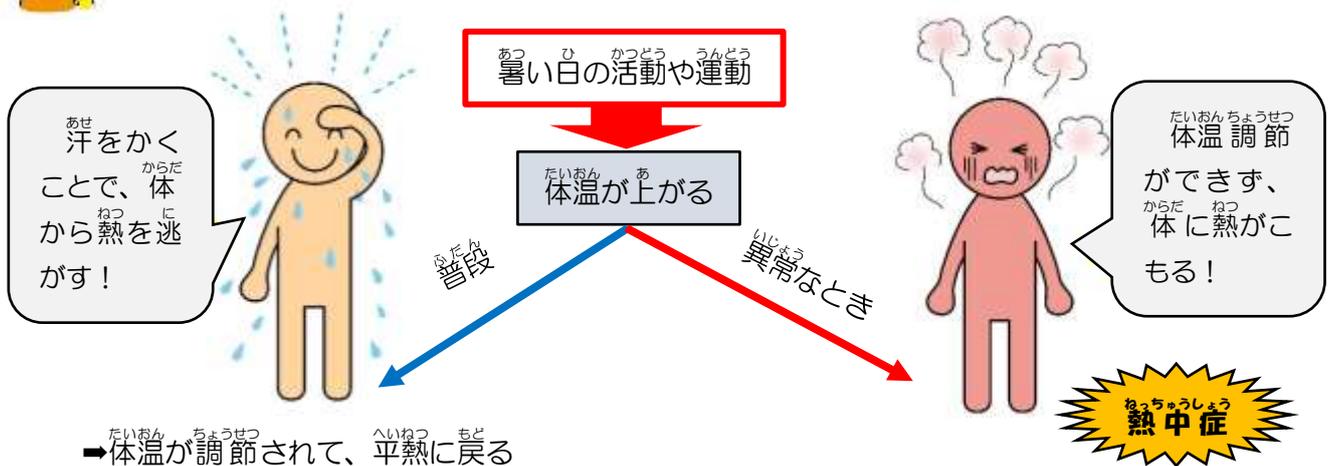


どんな人に起こりやすいのかな？

- 体の調子が悪い人  
(寝不足、朝ごはんを食べない、疲れているなども)
- あまり運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人



どうして熱中症になるのかな？



## 熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など



熱中症にならないために、どうすればいいのかな？



睡眠をしっかり取る



栄養バランスのよい食事をする



軽い運動をする



こまめに水分補給し、休む



帽子をかぶる



塩分をとる

### ★★★楽しい夏休みになりますように！！★★★

暑さに負けるな！

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

夏バテ知らずさん  
きめぎして

