

7月24日、8月5日、は土用の丑の日。梅雨が明けて
 ほんかくてき あつ じき しゅん た
 本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて



A cartoon illustration of a young boy with black spiky hair, looking down with a sad expression. He is sitting at a brown table. On the table is a white plate with a sandwich and a white glass filled with milk.



なつ しんぱい
夏バテの心配はありません
いま せいかつ つづ あつ
ん。今の生活を続けて、暑
なつ の
い夏を乗りこえましょう。



A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a white t-shirt. He is holding a green ice cream bar in his right hand and eating it. On the table in front of him are two bowls: one with yellow ice cream and one with pink ice cream.



き　へや　と

A cartoon illustration of a person with dark hair sleeping peacefully in a bed. They are covered by a yellow blanket with a pink grid pattern. A red alarm clock sits on a brown bedside table next to the bed. Three small circles above the person's head suggest they are sleeping. The bed has a pink frame and a white pillow.



§ *

2

S



3 *

S



“[



SNSに振り回まわされていませんか？

ひつぱり　　つう　　こころ　　を
 一方で、SNSを通じ^{つう}た^を心^{こころ}無^をい^をコメ
 ントに心^{こころ}を痛^{いた}め^をたり、文^も字^じで^をのや^をり
 りによ^をって誤^ご解^{かい}が^を生^{しょう}じ^をたりし^をて悩^{なや}んだ^を
 りする人^{ひと}も少^{すく}なくないよう^をです。

もし、SNSでのやりとりで悩^悩んでい^い
るなら、思い切^{思い切}ってしば^{しば}らく距離^{距離}を置^置
いてみませんか？ スマートフォンの
スイッチをOFF、それ^{それ}で休^休み込^込ま^ま
る時間^{時間}が持^持て^てるなら、試^試してみ^みる価^価値^値
はあ^あるはず^{はず}。大切^{大切}なのは、自^自分^分の心^心と
体^体の健康^{健康}です。元^元気^気に毎^毎日^日を過^過す方^方
め^めに、自^自分^分で自^自分^分を大^大切^切にし^しましょ^う。

ねっちゃんしょう しゅるい てあ
<熱中症の種類と手当て>

ねっしん
熱失神



ひふけっかん かちよう けつあつ ていか のう
 皮膚血管の拡張により血圧が低下し、脳
 への血流が悪くなることで、めまいや失神
 を起こします。顔面蒼白となります。
 体温は正常からやや低めになります。

ねっ
熱けいれん



たいりょうはっかん すいぶん たいりょう
 大量発汗して水分だけを大量にとるこ
 とで、血中の塩分濃度が低下し、痛み
 をともなう筋肉のけいれんを起こします。
 手や足がつったり、筋肉痛を起こします。

ねっひろう
熱疲労



たいりょうはっかん すいぶんほきゅう
 大量発汗して水分補給がおいっかず、
 体が脱水状態になり熱疲労の症状
 (吐き気・頭痛・めまい・だるくて力が
 入らないなど)がみられます。

ねっしゃびよう
熱射病



たいおん じょうしょう ちゅうすうきのう いじょう
 体温の上昇により中枢機能に異常をきた
 した状態です。意識障害(応答がにぶい・
 言動がおかしい・意識がない)がみられた
 り、ショック状態になる場合もあります。

ねっちゃんしょう おうぎゅう てあて
熱中症の応急手当て



は け じぶん すいぶん
 ☆吐き気などがあり、自分で水分がとれない場合も病院で処置を受けましょう。

よこ ふと けっかん
 ☆すずしいところで横になり、太い血管のあるところ
 を冷やす。
 ☆水分・塩分補給をする。(経口補水液が望ましい)
 ☆霧吹きなどで体をぬらし、うちわなどであおぐのも
 効果的に体を冷やせます。

119

いしき こうたいおん あせ で
 ☆意識がもうろう、高体温、汗が出ない
 などの時は救急車を呼びましょう。



ねっ ちゅう しょう
熱中症
 防 ぐ う



①熱中症になりにくい体づくりをしよう

○早寝早起きを心がけて十分な睡眠時間を取りましょう。

○朝ご飯をしっかりと食べてから登校しましょう。

食べ忘れると水分・塩分不足になり、熱中症のリスクが高くなります。

○規則正しい生活で体調を整えましょう。

②こまめな水分補給をしよう

○水筒を忘れずに持ってきましょう。

(十分な量を用意して、半日授業の日も必ず持ってきましょう)

○屋内でも熱中症になる危険があります。
 屋内でも屋外でもこまめに水分を取りましょう。

③暑さ対策をしよう

○外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。

○登下校中や体育のとき、外で活動するときは
 マスクを外して過ごしましょう。



大丈夫?

そのひとで救える命がある



学校で起
 こる熱中症
 は、毎年約
 5,000件※。死亡事故の
 多くが体育の授業や部活
 などのスポーツ活動中
 に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。
 もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが
 声を掛けてあげて
 大丈夫? 水分
 ってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
 自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。