

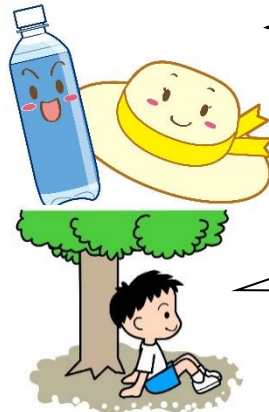
ねっちゅうしょう 熱中症

こうおん たしつ かんきょうか ますく ちやくよう ねっちゅうしょう りすく たかく
 高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くな
 ります。おくがい ひと しゅうぶん きより すくなく いじょう が確保できる場合には、
 マスクをはずすようにしましょう。(こうせいろうどうしょう かんきょうしょう
 厚生労働省・環境省)

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力がはいらぬい・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い



すいぶん ほきゅう
 ● 水分を補給する
 えんぶん などを含んだ
スポーツドリンク
 けいこうほ すいえき と
や経口補水液を取
りましょう



出掛ける時は、
帽子と飲み物
 持っていきましょう

木陰や風通しのよい
 場所で休みましょう



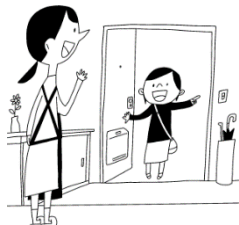
いふく をゆるめて からだ ひ
衣服をゆるめて体を冷やす

- 水をかけてうちわなどであおぐ
 - 氷のうなどで首の両脇・脇の下
- あし
足のつけ根を冷やす

歯かけるときには忘れない!!

□ 出かける前の約束

おうちの人に、
 「だれと」
 「どこで」
 「何をして」
 「何時まで」遊ぶかを伝えましょう。



□ 帰り道の約束

- 暗くなる前に、約束の時間に帰りましょう。
- 知らない人に声をかけられても、ぜったいについでいってはいけません。



保護者の方へ

6月4日に「歯と口の健康週間」の歯みがきチェック表を配布しています。家庭での歯磨きの際は、ブラッシングの見届けや声かけ等をよろしくお願いします。