



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
あつ ま げんき す
暑さに負けず元気に過ごそう

あつ ま げんき す
暑さに負けないぞ！ 夏を元気に過ごすコツ★

ねっちゅうしょう
熱中症
とは？

きおん しつど たか ばしょ
気温、湿度（じめじめ）が高い場所にいるときや、
からだ なか すいぶん えんぶん た
体の中の水分や塩分が足りなくなると、
からだ ちょうし わる いのち かか
体の調子が悪くなってしまうこと。命に関わることもある。



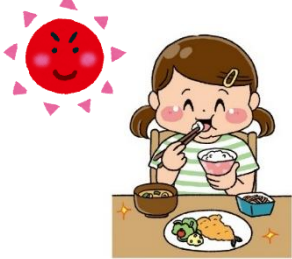
- けいしょう 軽症 •めまい(くらくら) •頭痛 •気持ち悪い •けいれん •意識もうろう
あし •足がつる は •吐く •だるい あせ •汗がかけない からだ あつ •体が熱い じゅうしょう 重症

よほうほうほう
予防方法 まる なか あ なに
○の中に当てはまるのは何かな？

- ①規則正しい ②必ず ③○○○に ④こまめに
すい○○ ○○ごはん はい 補給
入る ほきゅう



よ ふ あさねほう
夜更かし・朝寝坊は
せいかつ
生活リズムが
くず
崩れてしまうよ。



からだ のう
体と脳に、
すいぶん えんぶん
水分・塩分・エネルギー
ほきゅう
を補給できるよ。



あつ
暑くてもシャワーだけで
す
済ますのはNG。
からだ つか と
体の疲れが取れないよ。



「のどが渴いた」は
きけん
すでに危険サイン！
のどが渴く前に、
ほきゅう
こまめに補給しよう。

⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

いろ だっすい
★おしっこの色で脱水チェック！

とうめい ちか きいろ 透明に近い黄色		すいぶん ふだんどお 水分がたくさん。普段通りに、こまめに水分補給を続けよう。
うす きいろ 薄い黄色		じゅうぶん すいぶん すこ 十分に水分はあるけれど、もう少し、水分補給を増やそう。
こ きいろ 濃い黄色		すいぶん へ じかんい ない みりりっとるいじょう すいぶんほきゅう 水分が減ってきた！1時間以内に250 m L 以上の水分補給を。
ちゃいろ 茶色		からだ みりりっとるいじょう すいぶんほきゅう 体からのSOS！ すぐに250 m L 以上の水分補給を！