7月のほけんだより

令和
4年度

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。今年の夏も元気に乗り切りましょう。

熱中症予防のかきくけこ

マスクをはずして休憩することも忘れずに

- **か** まんは禁物
- **き** ゅうに暑くなる日は注意
- **く** ろい服は避けよう
- **け** んこうな人も油断しないで
- **こ** まめに水分補給

プールは思っているよりのどがかわきます。飲み物は、**お茶＋スポーツドリンク**などたくさん持ってきましょう!

☆上手に水分補給☆

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどがかわいた」とは感じません。
でも、汗と一緒に体の中の水分はなくなっていきます。

だから・・・ ちょっとずつ こまめに
水分補給が大切です！！
運動の３０～４０分前に飲むと効果的とされています。

おぼれてしまったら…！

1 「助けて！」と大声で叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

2 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

3 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。

おぼれたときのキーワードは… 浮いて待て

UITEMATE

「背浮き」を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合

空のペットボトルやカバンなど

おぼれている人を見つけたら…！

泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を！

「**大**丈夫ですか？」と返答を求める声がけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。

浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。

助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。