

ほけんだより



7月の保健目標

夏を健康にすごそう

令和5年7月4日 No. 9

甲田小学校 養護教諭 中村



7月になり気温が高くなる日が多くなってきました。この時期は、急な暑さに慣れていないために調子を崩しやすくなっています。規則正しい生活をし、水分補給に注意して過ごしましょう。

その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れて、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

～3年生・5年生・6年生に歯科指導を行います～



7月12日(水) 13:15～14:00 6年生

7月13日(木) 13:15～14:00 5年生

7月14日(金) 13:15～14:00 3年生



学校歯科医の嶋中先生による歯科指導を3年生、5年生、6年生を対象に行います。その際、歯の染め出しを行う予定ですので、首に巻くタオル(2枚)の準備をお願いします。また、当日は汚れてもよい服装で登校させてください。

なお、歯の治療中等で染め出し剤を使用できないお子さんは、前日までに学級担任へお知らせください。

だんだんと暑くなってきました!

梅雨の時期を過ぎると、気温は上がりはじめます。

「汗をかくのは嫌だ」、「汗は汚い・くさい」、「汗をかかないようにしたい」と思っている人がいるかもしれませんが、汗は体温を調節しているとても大切な存在です!



人間の体温は 37度前後で一定に保たれています。それは脳が皮ふの暑さを感じると、体温が上がりすぎないように汗をかいて体温を下げているからです。

上手に汗をかくためのトレーニングをしよう!

まいにちすこ からだ うご 毎日少しずつ体を動かす



あせ 汗をかく 練習をする

すいぶん 水分をたくさんとる



あせ 汗のもとになる水分をとる

めるめのお風呂につかる



あせ 汗をかく 習慣をつける

こんなときは
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

あさ お 朝起きた時、寝る前



うんどう ぜん こ うんどう ちゅう 運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



ねつ ちゅうしやう 熱中症

じゆう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしやう 軽症	ちゅうとうしやう 中等症	じゆうしやう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、 ようす みまも 様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>じりき みず の 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>じゆうしやうど 重症度にかかわらず、 すず ばしょ ね 涼しい場所に寝かせて からだ ひ 体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。</p>		