

ほけんだより 7月

夏休み号

2023. 7. 20
あずま北小 保健室

楽しみにしていた夏休みがはじまります。しかし、熱中症や生活習慣の乱れ、夏風邪…心配なことはたくさんあります。油断せずに、体調をしっかりと整え、元気にすごしましょう！ほけんだより7月（夏休み）号は、熱中症特集なので、お家の人と一緒に読んでください。

7月の保健目標：夏を元気にすごそう！

STOP
熱中症

熱中症予防の基本→規則正しい生活

特に重要なのは、“食事(朝ごはん)”と“睡眠”です!!



熱中症の予防には、水分・塩分補給も重要ですが、規則正しい生活をすることも重要です。生活習慣がみだれていると、熱中症にかかりやすくなります。

いくらスポーツドリンクを飲んでも、食事をしっかりとっていなかったり、夜おそくまで起きていて寝不足だったりすると、熱中症にかかりやすいです！



- ◎朝ごはんをしっかりと食べよう！（特に、みそ汁やスープなどの汁物があるとよいですね。）
- ◎暑さでからだが疲れるので、夜は早めに寝よう！

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など



★意識がもうろうとしたり、呼びかけに対し返事がおかしい
★自力で飲み物が飲めない



※『症状が回復しない』『症状が回復した』どちらにしても、必ず医療機関を受診しましょう。



～前期保健委員会のみんで、保健室前の熱中症の掲示物を作りました～

6年生は、ひとりひとり熱中症の症状や、熱中症になりやすい日について調べました。

5年生は、予防するためにできることを考え、ポスターを作りました。

一生懸命作ってくれたので、保健室前に見に来てください。正しい知識を知り、暑い夏をのりきりしましょう！

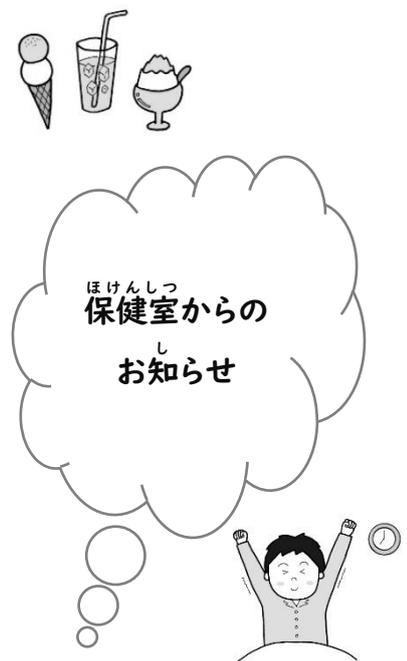


ちよとずつ +こまめに 夏の水分ほきゅう

梅雨があげ、暑さがさらにきびしくなりましたね。この時季に気をつけたいのは、やはり熱中症。その予防では、水分を『ちよとずつ』『こまめに』とることがポイントです。どうしてだと思えますか？

暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまうことも。そのようなことから『ちよとずつ』『こまめに』なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず楽しく元気にすごせるよう、水分ほきゅうを続けてくださいね！



長い夏休みこそ！受診(治療)のチャンスです！

これまで「受診のおすすめ」をもらっていて、まだ病院に行っていない人は、ぜひ夏休みに受診してください。病院に行ってきた人は、夏休み明けに、用紙を学校に提出してください。

「定期健康診断の記録」を配布しました！

ご家庭で保管をお願いします。1学期に受けた健康診断の結果です。夏休み明けに、また身長と体重を測ります。