

ほけんだより7月

令和3年6月30日
大田区立東糀谷小学校
保健室



いよいよ夏本番です。気温が高くなり、体調を崩しやすい時期です。こまめに水分補給をして、汗をしっかりと拭いて、体を清潔に保ちましょう。登下校時も、お友達との間隔を保ちながらマスクを取り、熱中症に注意しましょう。

～7月の保健目標～

暑さに負けず、健康に過ごそう。

夏を元気に!
これしてイルカ?

バランスよく食べてイルカ?

水分をとってイルカ?

お風呂に入ってイルカ?

冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝てイルカ?

出かけるときは忘れずに

ぼうし
直射日光があたるのを防ぐ。ツバが広く通気性のよいものを。

水筒
汗やおしっこから出ていく水分を補給。

汗ふきタオル
あせもやにおい対策に。清潔なものを用意して。

木陰や涼しい場所でこまめに休憩を



睡眠をしっかり取る。



こまめに水分補給

熱中症にならないため、睡眠・食事・休養をしっかりと、規則正しい生活を心掛けましょう。
特に、激しい運動をする時には、お友達との間隔を広くあけて、お話をせずにマスクを外して行いましょう。

熱中症 症状別重症度

ねっちゅうしょう
熱中症かも…??



こむら返り



ずっとう
頭痛



こうたいおん
高体温



たちくらみ



はけ
吐き気

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	→ 涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	→ 衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	→ すぐに 救急車を呼ぶ	

ねっちゅうしょう おも
熱中症かな?と思ったら…



すいぶん えんぶん
水分・塩分をとる。



すず ばしょ よこ
涼しい場所で横になる。



くび わきの した あし つ ね
首・わきの下・足の付け根を
冷やす。



いしき ばあい
意識のない場合は
救急車を呼ぶ。

夏休みのうちに治療を済ませて
おきましょう



けんこうしんたん お
健康診断が終わりました。健康診断が終わり
ても、体のことで気になるところがある時は、早
めに病院で診てもらいましょう。

しりよく がんか ようす み い
視力は、眼科で様子を見るように言われた人
は、定期的に受診しましょう。また黒板の字が見
えないなど、学校生活で困っていることがある人
は、早めに病院に相談してみましょう。

汗なんて、かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの?

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりにくいのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの?

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの?

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくありません。

体調管理に大切な汗。
暑い夏こそなかよく!