

ほけんだより 7月

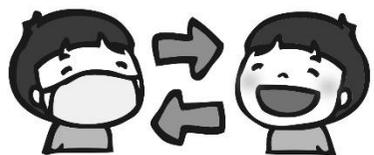
令和4年(2022年)7月
東小学校 保健室

7月に入ると、いよいよ夏本番です。蒸し暑い日も多くなり、汗もたくさん出ますので、タオルやハンカチ、水筒を忘れないようにしましょう。

気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。のどがかわく前に水分補給をすることも心がけましょう。



かんせん・あつさ バランスでたいさく



熱中症ってどんなもの?

暑いときに長い時間運動をする
気温や湿度が高い場所にずっといると・・・



上に書いてあるような環境で過ごすと、体の中の水分が不足して汗が出なくなり、体温もうまく調節できなくなります。そのため「のどがかわいて頭が痛くなる」「心臓がドキドキする」「体がけいれんする」「熱が出る」などの症状が出ます。これが熱中症です。プールや海など、水に入っていることもあります。

自分や友だちの体調がよくないと
感じたら、すぐにおうちの人や
先生に知らせましょう!



暑いときには、声をかけあおう

外で楽しく遊んでいる時や運動に集中している時など、体調が悪くても無理をしてしまうことがあります。家族や友だち同士でしんどそうにしている人がいる時は「しんどくなってない?」「少し休んだほうがいいよ」「水分をとってる?」と声をかけましょう。



コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

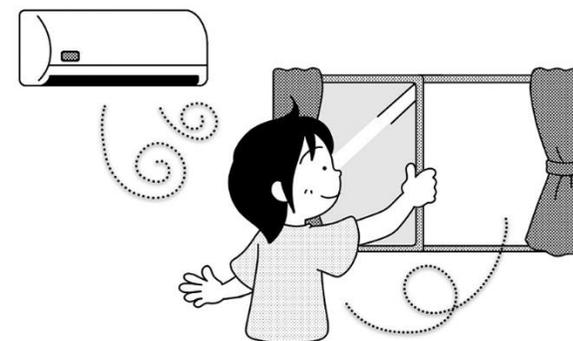
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね!

エアコン × 換気



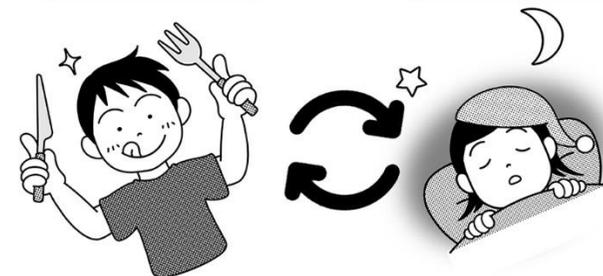
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです!