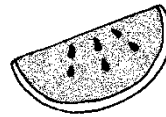


ほけんだより



金沢小学校
保健室
R6.7.1

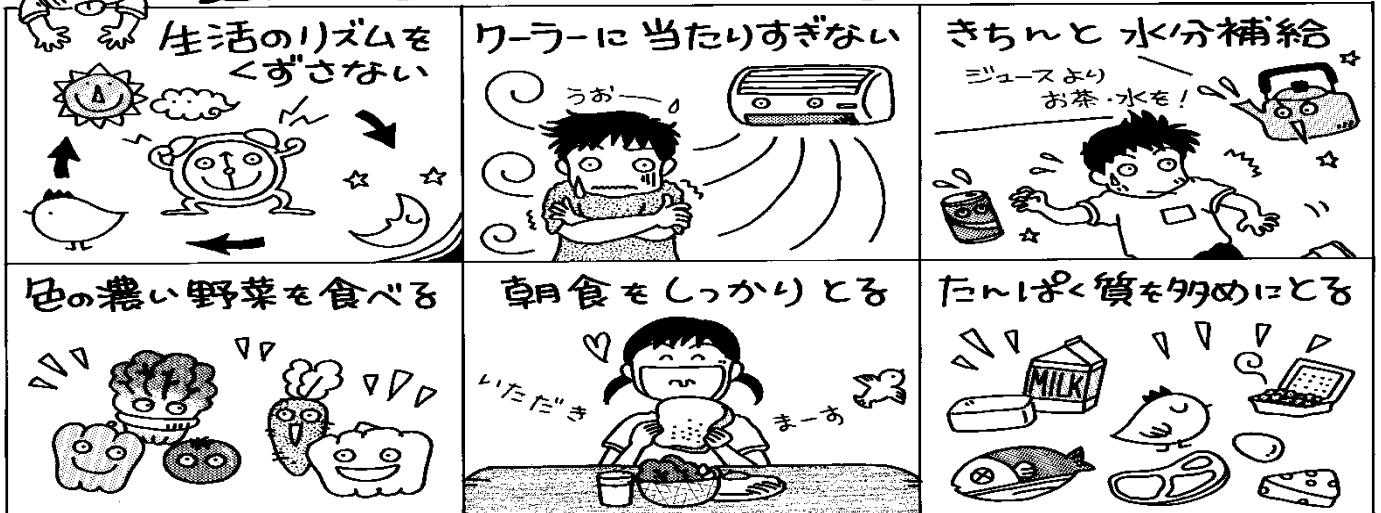
7月に入ると、いよいよ夏本番ですね。暑い日も多くなり、汗もたくさん出ます。タオルやハンカチを忘れず持ってきてましょう。また、気温や湿度が高いと体調をくずしやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、水分補給を心がけることが大切です。夏休みまであと少しです。体調を整えて元気に学校生活を過ごしましょう。



なつやす たの す
夏休みを楽しく過ごそう！



夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう



楽しい夏休みを過ごせるように、規則正しい生活を意識して、夏の暑さに負けないようにしよう!!

夏にはやる感染症に注意



★手足口病（昨年度は全国的に流行しました）

口の中や手足に小さな水ぶくれの発疹ができる。

★ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどに発疹ができる。

★咽頭結膜熱（プール熱）

高熱やのどの痛み、結膜炎などの症状が起きる。

※手洗い・うがいをして、自分たちで予防しよう

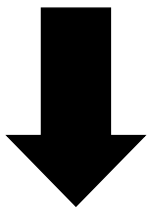
ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

7月になり、だんだんと暑い日が増えてきました。みなさんの教室にもクーラーが設置されましたが、涼しさを感じている分、水分を摂るのを忘れてしまいがちです。「のどが渇いたな。」と思ったときにはもう、みなさんの身体は悲鳴をあげています。のどが渇いたと思う前に、休憩時間は毎回など、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。



●ねっちゅうしょう 熱中症ってどんな症状なの？

暑い日に外にいて頭がぼーっとしてフラフラしてしまったり、頭が痛くなったりしたことはありますか？それは熱中症になっている状態です。



I 度・・・めまい、立ちくらみ、大量の汗

II 度・・・頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない

III 度・・・反応がおかしい、会話ができない、けいれん、高熱



●どんなときになりやすいの？

熱中症にならないようにするにも、どんなときになりやすいのか知らなければ防げません。どんなとき、どんな人になりやすいのか知っておこう。

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



- ・寝不足の人
- ・体調が悪い人
- ・持病のある人
- ・暑さに慣れていない人



●よぼう 予防するにはどうしたらいいの？

熱中症になるとどんな状態になるのか、気をつけることは何か確認できたと思います。では、どのように熱中症を防いでいけば良いのでしょうか？

- ☆ 帽子をかぶる。
- ☆ 直射日光をさけて、日陰に入る。
- ☆ こまめに水分をとる。(一度にたくさん飲まずに、飲む回数を増やす)
- ☆ 運動の途中で休けいをとる。



◆保護者のみなさまへ◆

- ・夏休み中に取組む「歯みがきカレンダー」を作成しました。

みんなが楽しく出来るように保健委員会がイラストを描いて、かわいく仕上げましたので、日付に色を塗っていただき、8月26日(月)に学校に提出してください。

