

ほけんだより 7月

今年の梅雨は短く、あっという間に夏になりました。とても暑い日が続いています。

暑さに慣れていないときは熱中症になりやすいです。自分のからだの声を聞きながら、水分補給をしたり、休憩をしたりすることが大切になります。体調と相談しながら、自分自身でも考えて行動しましょう。



7・8月のほけんもくひょう

暑さに負けないからだをつくろう！



こんな症状がでたら熱中症…

- ・手足のしびれ
- ・めまい
- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・全身のだるさ
- ・意識もうろう など

自分でできる3つのステップ!!

1 水分・塩分を補給する

- ・ふだんは水やお茶を飲む。
- ・塩分が含まれているので朝ごはんや給食をしっかり食べよう。



2 涼しい場所に移動する

- ・日かげやクーラーなどが効いた部屋に移動する。



3 からだを冷やす

- ・ネッククーラーなどで首を冷やす
- ・わきの下や足のつけ根を保冷剤などで冷やす



暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものを取りすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意!



野菜パワーで夏をのりきろう!

暑い夏をのりきるためには、体の熱やほ
てりをとってくれる夏野菜を食べましょ
う。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカな
どの瓜類は、水分たっぷりで見ずみずし
く、のどを潤すのに最適です。ト
マトは、胃腸を活発にして消化を高める
作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物を取りす
ぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下し
たり、体がだるくなったりするので、ご用
心! そうめんや冷や麦を食べるときは、
体を温めるショウガやシソ、ニンニクなど
の薬味を足してバランスをとりましょう。



「受診のおすすめ」について

健康診断で、疾病や異常の疑いがあった児童に「受診のおすすめ」をお渡ししました。

低視力のために眼科に受診していただく「受診のおすすめ」は、医療機関で結果を記入してもらうようになっています。その他のおすすめについては、受診した旨を保護者の方が記入し、学校に戻していただくことになっております。なお、定期健診を受けている等ありましたら、その旨をお書きください。

夏休み後も元気にスタートできるよう、夏休みを利用して受診していただきたいと思っております。よろしくご依頼致します。



3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

- 「**睡**」眠はしっかりとる!…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**水**」分補給はこまめに!…のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「水」**に注意!…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

