

# ほけんだより

平成25年度 7月号  
春日井市立大手小学校

1学期も残すところ、あと2週間です。1学期を元気に過ごせましたか？

蒸し暑く、じめじめした日が続く、体調を崩す人が増えてきました。体調管理に気を付けて、自分の健康を自分で守りましょう。

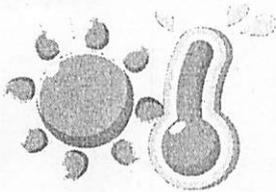


7月の保健目標

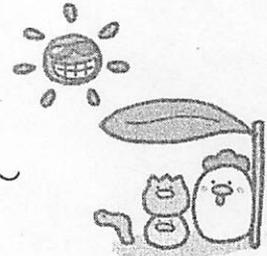
夏を元気に過ごそう



夏にかかりやすい病気がいろいろあります。アデノウイルスによるプール熱（咽頭結膜熱）や溶連菌感染症、ヘルパンギーナなど…。熱はないか、のどは痛くないか、目が赤くないかなど、毎日の健康観察をお願いします。夏休み中も病気にかからないよう、大きなけがをしないように気をつけて、楽しい夏休みをすごしてください。



～熱中症に気をつけましょう～



急に暑くなり、まだ暑さに慣れていない7月は、熱中症になる人が多くなります。熱中症は、強い日ざしや気温の高い状態にさらされたり、運動などによって、体の中でたくさんの熱をつくりだすような状態にあるときに、体温調節のしくみがうまく働かなくなると起こります。顔が赤くなり、頭痛・めまい・吐き気などを起こします。

熱中症を予防するには

- ※ 外へでるときは、ぼうしをかぶりましょう。
- ※ 水分はこまめにとりましょう。
- ※ 服装は、風とおしがよくなるよう、ゆとりのある物にしましょう。
- ※ 運動中は、ときどきすずしいところで休みましょう。
- ※ 体調がおかしいと感じたら、がまんしないで、すぐに休みましょう。
- ※ 体調を整えておくために、休養・すいみん、食事に気をつけましょう。

