

ほけんだより 7月

平成27年7月
春日井市立大手小学校

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう



暑い日が続きますね。いよいよ夏本番です。最近この暑さで体調をくずす人が増えてきています。水分をこまめにとり、汗が出たらタオルで体をふいて清潔を保つことが大切です。

もうすぐ夏休みが始まります。生活リズムをくずさないように、そしてけがや病気にも十分気を付けて、楽しい夏休みをすごしましょう。

夏ばてとは・・・

暑さによる食欲の低下や、冷たいもののとりすぎで体調をくずしたり、内臓の働きが低下したりする症状をまとめて言います。

夏ばてを予防しよう



① 早ね・早起きをする



② 朝・昼・夜のごはんをしっかりと食べる



③ こまめに水分をとる



④ 適度に運動する



⑤ 冷たいものをとりすぎない



⑥ クーラーに当たりすぎない



へ や なか ちゅうい 部屋の中でも注意！！

ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけましょう。

熱中症とは・・・暑い中で長い時間運動したり、遊んだりしていると、熱を体の外にうまく逃がすことができず、体温が上がりっぱなしになり、体がどんどん熱くなってきます。また、めまいやふらつき、けいれん、激しい頭痛や吐き気などの症状がでることもあります。重症になると、体温が40度以上になり、意識がなくなり命が危ない状態になることもあります。

ねっちゅうしょう
▶熱中症になりやすい環境は？

- ・気温が高い
- ・日差しが強い
- ・湿度が高い
- ・照り返しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった
- ・締め切った部屋の中



ねっちゅうしょう
▶熱中症になりやすい人は？

- ・睡眠不足
- ・太りすぎの人
- ・体調不良の人
- ・暑さになれていない人

ねっちゅうしょう よぼう
▶熱中症の予防は？

- ・外に出るときは、帽子をかぶる
- ・日かげにはいって休けいする
- ・こまめに水分をとる

ねっちゅうしょう おうきゅうしよち
▶熱中症の応急処置は？

- ・すぐに日かげなどの涼しい場所に移動させる
- ・食塩水やスポーツドリンクを飲ませる
- ・水や氷で体を冷やす

しゅうかん みか じかん みな べんきょう
4週間という短い時間でしたが、皆さんと勉強ができてよかったです。けがや体調不良で保健室に来た子、元気だけ会
いに来てくれた子、たくさんの子とお話ができて多くのことが
まな べんきょう
が学べました。ありがとうございました。



いそべ あやね
磯部 綾音