

# ほけんだより7月

2019年7月1日(月)  
丹波市小学校保健室

# あつ 暑〜い夏！！

こんなところに注意して  
元気に楽しく過ごそう！

## こんげつ ほけんしつ 今月の保健室



1学期も残すところあとわずかになり、心とからだに疲れがでてくるころかなと思います。

6月3日から21日までの15日間の保健室来室者数は、けがをした人421人、しんどくなった人は120人でした。一日の平均は、けが人は約28人、しんどい人は8人と、ちょっと多くなってきたかな〜…と心配しています。

毎日の自分自身の行動をふり返り、健康に過ごすためにどうすればよいか考えてみましょう。

## 7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



暑くなることが予想されるこの夏、気をつけてほしいのは、やはり「熱中症」です。

改めて暑さ対策について考えてみましょう。そして、この夏を楽しく元気に過ごしましょう！！

暑い季節に運動をする時に気をつけたいポイントは？

- ① 熱が逃げにくい 素材の服装で行う
- ② 水分をこまめに 補給する
- ③ 一番気温が高い 時間帯を選ぶ

とくに暑い季節に運動をする時は、熱中症に注意しなければなりません。運動の前後、そして運動中も休憩をとってこまめに水分を補給します。大量に汗をかいた時は水分とともに塩分もとるようにしましょう。また、気温の高い時間帯を避け、体に熱がこもらないように通気性のよい服装で行うことも大切です。



こたえ ②水分をこまめに補給する

<h3>熱中症</h3> <p>炎天下、外出時の ぼうしと水分補給を…</p>	<h3>日焼け</h3> <p>ひどい日焼けはやけどと同じ！ 日焼け止めなどを利用して 焼きすぎ注意</p>	<h3>寝冷え</h3> <p>クーラーはタイマーを 上手に利用して！ 暑くても1枚 お腹にかけましょう</p>
<h3>とびひ・あせも</h3> <p>汗をかいた時には… タオルでふいたり 暑替えたり シャワーなどで 洗い流そう！ そのままではかゆみの原因に…</p>	<h3>食中毒</h3> <p>予防の基本は手洗い・うがい！ 食べ物の消費期限にも 気をつけよう</p>	<h3>夏かぜ</h3> <p>暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 治るまでに時間がかかります</p>
<h3>虫さされ</h3> <p>刺されないように対策を… さされてしまったら 流水で洗ってから薬をぬろう！ 冷やすのもオススメ！</p>	<h3>水の事故</h3> <p>危険な場所へは 近づかない！！ 遊泳禁止</p>	<h3>食べすぎ</h3> <p>腹痛 食欲低下 むし歯 肥満 などの原因に…</p>
<h3>食事めき</h3> <p>暑くて食欲がなくても3度の食事は バランス良く しっかりとろう</p>	<h3>夜ふかし</h3> <p>早寝・早起きをして 睡眠時間をたっぷりとろう！</p>	<h3>運動不足</h3> <p>ゴロゴロ、ダラダラばかりでは 2学期のはじめががつらいです 体を動かして体力をつけましょう！</p>

