



7月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう
ねっちゅうしょう き つ
・熱中症に気を付けよう
すいぶん
・水分をこまめにとろう



おうちの方へ

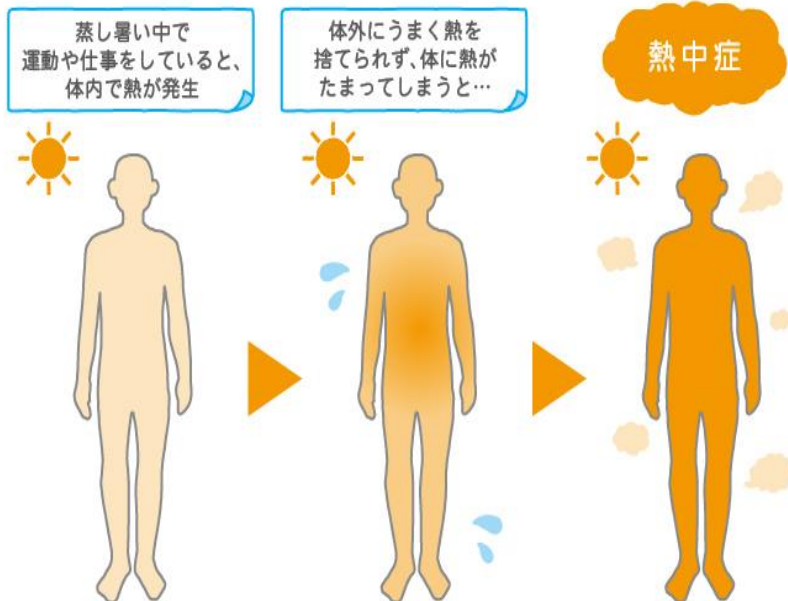
定期健康診断が終わりました

今年度の定期健康診断が無事終了しましたので、結果をお返しします。お忙しい中、提出物等、ご協力ありがとうございました。結果は、健康ファイル（緑色）に入れてお返しします。ぜひ、お子様の成長を、一緒にご確認ください。7月5日（金）までにファイルのみ、学校に返却をお願いします。

6月は嘔吐をする人が増えました

発熱症状はなく、腹痛、嘔吐、下痢の症状で欠席をする人が多くいました。特に低学年で多かったです。暑くなってくると、気持ちが悪くなり吐いてしまう人も増えてきます。体調が優れない場合は、休養を優先するようにしましょう。ご家庭では、引き続き朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

熱中症のメカニズム



こども おとな せい ひく
子供は大人より背が低いので、
ねっ しょう
熱を受けやすい！

わたし たちの からだ は、あつ いとき 汗をかいたり、
ひん 皮膚から熱を外に逃がしたりして、からだ あつ なるのを防いでいます。しかし、あつ 熱くなりすぎると、ねっ 熱をうまく逃がすことができなくなります。また、たくさん あせ 汗をかくので、からだ すいぶん 体の水分が減り、ち なが 血の流れが悪くなってのう 脳や筋肉の 働きを悪くします。これが、ねっちゅうしょう 熱中症です。

ねっちゅうしょう 熱中症は、からだ あつ 体が熱くなりすぎるとを防いだしな すいぶん からだ おぎな たり、失った水分を体に補ったりすることで防ぐことができます。

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

いっけんすず 一見涼しそうなプールでも、すいおん たか 水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、あせ みず 汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているかき 気づきにくいのです。



お風呂で

ねっちゅうしょう 熱中症のなりやすさはおん ど 温度だけでなくしつ ど 湿度も関係しています。よくしつ 浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、ちようじ 長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

ねむ 眠っている間も呼吸からき はつ 汗やあせ 寝汗などで予想いじょう すいぶん うしな 以上に水分を失います。

たいさく き ほん
対策の基本はこまめ
すいぶん ほきゅう
な水分補給。
あさ お
朝起きたとき、お風
ろ ぜん ご うんどう あい ま
呂の前後、運動の合間
には、いしき すいぶん
意識して水分を
とりましょう。

