

おやこ
親子で読もう!

ほけんだより

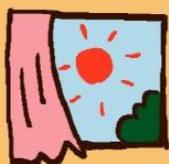


7月保健目標
☆夏を健康に過ごそう!

令和6年7月 | 国領小学校保健室

先週、健康診断の結果をお返ししました。健康診断の結果や計測のお知らせは、プリントで配布し、お知らせしています。健康の記録になるので、ご自宅で大切に保管をお願いいたします。

室内でも熱中症対策が必要です!

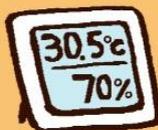


総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**

高温多湿では
ないですか?



**適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう!



**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



日焼けはやけど 紫外線対策を!

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日
傘、長袖シャツ等で
紫外線をガード。



海や屋外での運動時
は日焼け止めなどを
効果的に活用。



適度な水風呂などで
日焼け部分を冷やし、
化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛み
や水泡があるときは
病院を受診。

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で

あまいもの・つめたいものはひかえよう



その飲み物に入っている



砂糖の量は…?

冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

健康チェック



準備は念入りに



睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意

プール楽しむために

暑さに注意



水の中でも汗はかく

バディを組もう



水中での悪ふざけ

