

ほけんだより 7月

令和2年7月6日
玉島小学校 保健室

7月に入り、暑さも増してきました。本格的な学校再開から数週間が経ちましたが、疲れは出ていませんか？学校の生活リズムに身体が慣れてきたように思えても、気づかないうちに疲れがたまって、体調を崩してしまうかもしれません。1学期を元気に乗り切るためにも自分自身の生活をみ直してみましょう！

上手に水分補給

ポイントは？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどがかわいた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよつとずつ 3まめに
水分補給が大切！

健康チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

チェックの数が…

- 6-7個：その調子！**
このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！
- 3-5個：もう少し！**
がんばりたいことは何か？2学期の目標を決めよう！
- 0-2個：がんばろう！**
できそうなことから少しずつ始めてみよう！

熱中症の症状



めまいや立ちくらみ



筋肉のけいれん



なるぞや吐きけ



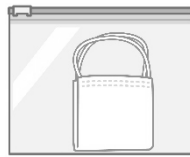
汗をまったくかかない、または、汗がひどい



高体温

こんな症状が出てきたら、すぐに先生に知らせてください！

マスクをつけていたら熱中症の危険が高まります。暑くて息苦しいときは、マスクを外しても大丈夫だよ。そのかわり、人との距離を保って、会話はひかえようね。



外したマスクは袋にしまおう！



「あせも」を予防しよう！



お風呂でゴシゴシ洗わない



通気性の良い服を選ぶ



汗をかいたらやさしく拭きとろう

「あせも」って何？

あせやあかが皮膚に残っていると、あせを出すかんせんをつまらせてしまうことがあります。このようにしてかんせんがつまると、皮膚の中にあせがたまって炎症を起こし、皮膚がポツポツと赤くはれ、強いかゆみが出ます。これがあせもです。



Q夏のすべり台 表面は何度？

答えは…

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

●7月のよく晴れた日（気温31.0℃、湿度45%）の調査では…
すべり台：70.5℃ ベンチ：58.1℃ 地面：69.6℃
になっていたそうです。



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、

おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起っています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。