

げんき！太田郷っこ



おたごうしょう
太田郷 小
ほけんだより
No. 6
H28. 7. 14
文責：杉本

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう。病気の治療をしよう。

とても暑い日は、校内にいても具合が悪くなることもあります。昼休み外で走り回ると、掃除前は具合の悪い人で保健室がごった返します。のどがかわく前の水分補給を心がけましょう。

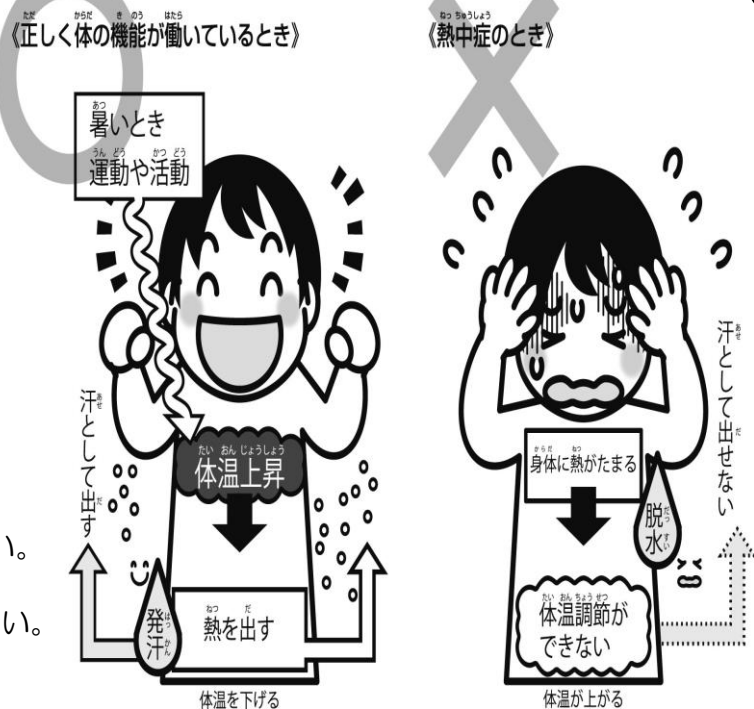
熱中症に注意しましょう

熱中症とは

気温と湿度が高い日に、からだの中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温調節がうまくできなくなったときに、熱中症が起こります。

こんな症状が起こります。

- 軽い：ふらっとする「めまい」、くらっとする「たちくらみ」。
- 少しひどい：ずきんずきんする「頭痛」、「吐き気」、からだに力が入らない。
- とってもひどい：手足ががくがくする「けいれん」、呼びかけても返事がない。



効果的な水分補給何を飲んだらいいかな？

◎ お茶、水

ふだんの水分補給におすすめ。



○ スポーツ飲料

運動して大量の汗をかいた時など、

おすすめ。塩分補給も忘れずに。



△ 清涼飲料水(ジュース)

さとうがたくさんふくまれているので飲み過ぎに注意。



熱中症予防レンジャー参上～熱中症を予防しよう～

100% のどがかわく前に

水分補給

☆体育の前、遊ぶ前には水分補給。はやめはやめに飲むようにしよう。

70% ひかげで休もう

☆暑くなって疲れた時は、日かげで休むか、早めに部屋に入ろう。

70% からだを冷やそう

☆体が熱くなり、具合が悪くなったなら、首やわきの下を冷やそう。

100% ぼうしをかぶろう

☆晴れた日に外に出るときは必ずぼうしをかぶろう。登下校の時も、ぼうしをかぶろう。

ある日のできごと

雨の日が続いたり、暑い日が続いています。雨が止んだら運動場に走り出す太田郷っこ。とても暑い朝も、すぐに運動場で遊んでいます。最近ではせみがよく鳴いています。せみが鳴きだすと、素手でせみをつかまえるすぐ技を持っている低学年のせみバスター達が、休み時間は木の下に集まってきます。また、雨の日、校舎周りの溝に寝そべって何をとっているのかなと思って見てみると、なんとおたまじゃくし。ちょっとした楽しみを見つけ出していました。

今月のまほうの言葉 「自分を元気づける一番いい方法は、だれかほかの人を元気づけてあげることだ。」(マーク・トゥエイン)