



ほけんだより 7月号

令和6年7月5日
竜東小 保健室 NO.6

文責 福山

7月7日は七夕ですね。おりひめとひこぼしが天の川をこえて1年に一度だけ出会えるという伝説がある日です。7日は晴れて、夜空に2人の姿を見つけられるとよいですね。七夕の日、みなさんはたんざくにどんな願い事を書きますか？みなさんの願いがかないますように。

水泳学習が始まっています。テレビ・ゲーム・タブレットなどは時間を決めて、ねる1時間前には終わりにするようにし、しっかり睡眠をとって疲れをとるようにしましょう。また、この時期になると体調不良の原因が水分不足である場合も多いので、朝食で塩分と水分をとって登校してきてください。

その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが”**“どが”**“前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



水分補給のベストタイミングとは？

「のどがかわいた」と感じるのは水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり、無視してしまうと熱中症になる可能性もあります。できれば、このサインが出る前に水分をとるほうが体にはよいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがよいタイミングとは...

- ねる前や起きたあと
- スポーツの前後、途中
- 入浴の前後

※マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどのかわきに気づきにくいいため、注意が必要です。

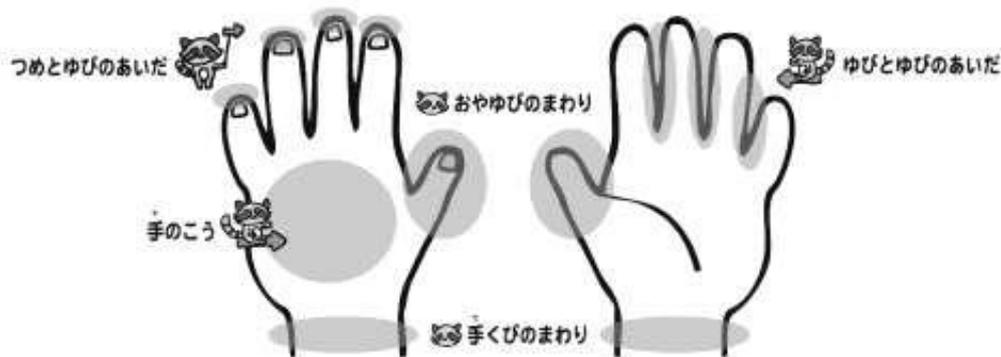


つゆじき せいかつ ちゅうい 梅雨時期の生活・・・こんなところに注意しましょう

- 汗をかきやすいため、いつも以上に体を清潔にしましょう。
湿気が多く、汗ばむ季節です。お風呂でさっぱりして、毎日気持ちよく過ごしましょう。
- 食べ物がいたみやすいので、食中毒に気をつけましょう。
 - ・調理や食事の前にしっかり手を洗きましょう。
 - ・生ものには十分注意し、新鮮なものを食べましょう。
 - ・十分に火を通して食べましょう。
 - ・お皿や調理器具、ふきんなどは、常に衛生的な状態にしておきましょう。
- 晴れの日を上手に活用しましょう。
カビがはえやすいので、晴れた日には窓を開けて、換気を十分にしましょう。



あらいわすれ、気をつけて! 手洗い



なつかぜ ちゅうい ==== 夏風邪に注意しましょう =====

最近、かぜ症状で欠席や体調不良を訴える子どもが増えています。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、手洗いをしっかりするなどして、予防をしましょう。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱 (プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!