

# ほけんだかり 7月

呉市立昭和北小学校 保健室

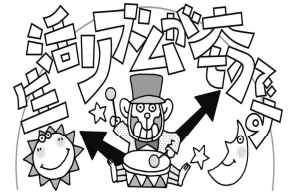
毎日むし暑い日が続いています。みんなの体調はどうですか？

梅雨があげると、もっともって気温も上がり、ひざしの強い夏の空に変わります。

高温多湿な季節への変化で、ややもすると生活のリズムが乱れ、体調をくずしやすいものです。今月は1学期のまとめの月です。健康生活に気をつけて楽しい夏休みが迎えられるようにしましょう。

## 生活リズムをくわせないために…

私たちの体は、毎日の生活の中でだいたいのリズムを作っています。このリズムは人間が健康に生きるためにはとても大切なものです。これが乱れると、からだの具合が悪くなったり、なんとなく不安な気持ちになったりします。生活リズムをくわせないように規則正しい生活をしましょう。



### ●熱中症になりやすい気象条件は？

異常に高い気温の日や、梅雨明けの蒸し暑い日、前日より急に温度が上がった日などには注意しましょう。

### ●熱中症になりやすい場所は？

運動場や体育館、お風呂場など、高温多湿で、風があまりない所は要注意です。



### ●熱中症かな？と思ったら

- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・冷たい水やスポーツドリンクを飲みましょう。

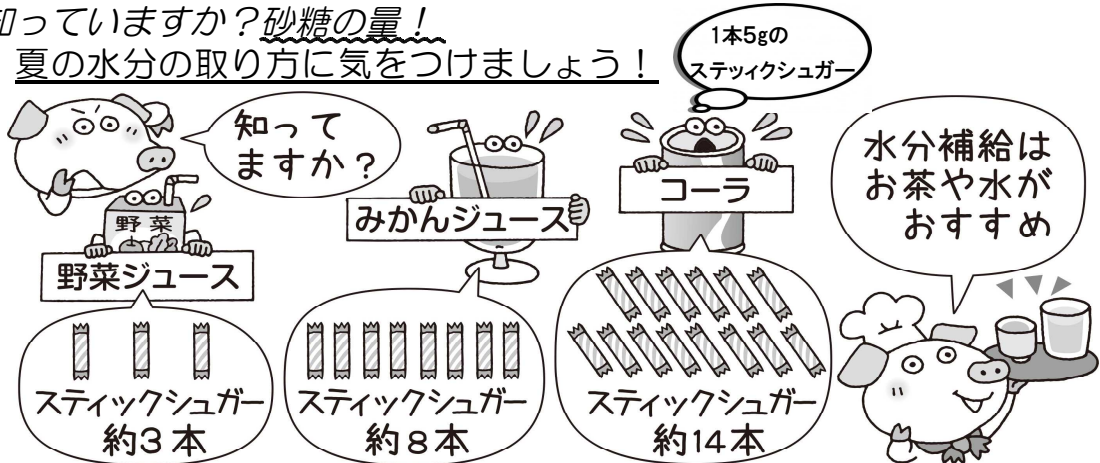
### ●熱中症の危険信号は？

- ・皮膚が赤い、熱い、乾いている
- ・体温が高い ・頭痛
- ・めまい ・吐き気 ・意識障害

### 熱中症の予防には…

- ・屋外では帽子をかぶりましょう。
- ・水分をこまめにとりましょう。
- ・たくさん汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。
- ・外にいる時は、なるべく日陰で過ごしましょう。

知っていますか？砂糖の量！  
夏の水分の取り方に気をつけましょう！



ジュースにはたくさんの砂糖が含まれているよ！気をつけて飲もうね！

## 保護者の方へ

発育測定時に「熱中症予防」について話をしています。

基本的な生活習慣の徹底とともに

- ①ぼうしをかぶろう
- ②からだをひやそう
- ③水分をとろう
- ④すずしいところでやすもう

の4点について指導をしています。

ご家庭でも、外に遊びに行く時に声かけをお願いします。



熱帯夜でも

## ぐっすり眠るために・・・

室内外の気温差で疲れた体と自律神経を休めるための睡眠は、夏ばて予防・熱中症予防の基本です！

### ◎お風呂で温まってから・・・

人は体温が下がる時に眠たくなります。暑い日でも湯船に浸かって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝付きやすくなります。

### ◎エアコンを使うときは・・・

一晩中つけっぱなしは、健康的にも電気代的にもNG。タイマーを活用しましょう。

