



6月は梅雨寒から急に猛暑になり、暑くない日でも脱水や熱中症と思われる人がいました。早い梅雨明けで暑い日が続きます。新型コロナ対策もようやくレベル1になりました。登下校中など人との距離がとれるときにはマスクを外す、水分補給をこまめに、

また登校や下校前にも補給して、熱中症を予防しましょう。今年の夏は暑くなりそうです。熱中症は・・・

頭痛がする、だるい、めまい、吐き気などの症状で気づく人が多いと思います。

7月の保健目標

夏の病気を防ごう

症状のほかに、大量に汗をかいた、朝からあまりトイレに行っていない・・・

そんなときは熱中症を疑ってみましょう。



熱中症かも!?

熱中症かな・・・と思ったら、涼しいところへ移動して体を冷やしましょう。おうちにいるときには水のシャワーを浴びるのも効果的。皮膚をスッキリさせるとまた、汗をかいて体温調節ができるようになります。

また、スポーツドリンクや経口補水液などで水分を補給します。もし、自分で水分摂取が難しいようなら病院で受診しましょう。

保健室では水分や塩分の補給とともにバケツに水をくんで足を入れてもらうと15分くらいでずいぶんと



楽になる人が多いです。洗面器で両腕を冷やすのもよいでしょう。試してみてください。そして、つらいときは急いで大人に知らせましょう

おうちのかたへ

【 健康の記録が配られます 】

定期健康診断の結果を健康の記録に記入して、担任の先生より渡してもらっています。ご確認と押印して提出をお願いします。

※身長伸びが鈍っている!?!など、気になる方は成長曲線を作成しますので、保健室にお声掛けください。低身長の場合63%は体質や家族性、15%程度にホルモンの分泌が少ないためという調査結果があります。

【 スクールカウンセラーについて 】 子育てや発達の相談などお気軽にどうぞ

7月6日(水) 10:00~16:00 次回 9月7日(水) 10:00~16:00 (☎ 83-4571 保健室 永埜・林)

【 貸し出したハンカチはご家庭にありませんか 】

保冷材をくるむのに使うハンカチ。返すのを忘れる人が多くだいぶ減ってしまいました。次の人のためになるべくその日のうちに返すようにお願いします。

なが なつ なが なつ やす なつ き なつ じぶん なに
 長い夏になりそうです。夏休みになっても夏バテに気を付けて..自分でできていることは何か？
 □の中に、できていることに○をしてみよう。

夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p> <input type="checkbox"/>	<p>クーラーに当たりすぎない</p> <input type="checkbox"/>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p> <input type="checkbox"/>
<p>色の濃い野菜を食べる</p> <input type="checkbox"/>	<p>朝食をしっかりとる</p> <input type="checkbox"/>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p> <input type="checkbox"/>

そして、コロナに気を付けながら熱中症にならないようにするには...

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

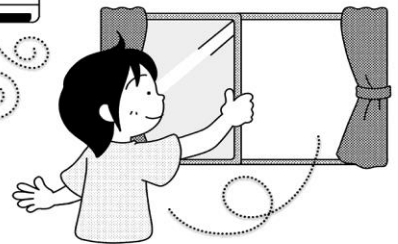
マスク × **水分補給**

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



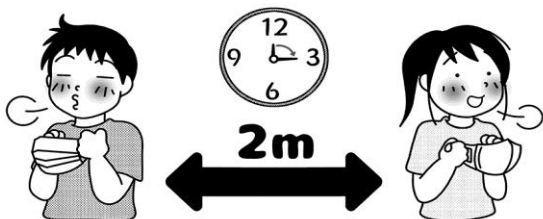
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × **換気**



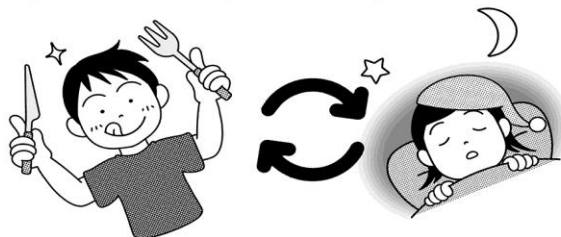
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × **距離**



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × **睡眠**



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!