



ほけんだより7月



2023年 7月号
逗子市立池子小学校 保健室

7月保健目標：～夏を元気に過ごそう～

暑い日が続いていますね。最近では暑さの影響で、疲れが抜けにくくなっているせい、だるさや頭痛、腹痛、喉の痛みなどの風邪症状を訴える人が多くみられます。夏を元気に過ごすためには、生活習慣を整えて丈夫な体をつくることや、熱中症にならないように、こまめに水分・塩分補給をしたり、通気性のよい服装にしたりと工夫することが大切です。生活習慣を整える工夫については、4月の保健だよりを見返してみましょう！

熱中症はどのようにして起こるのか？



室内でも熱中症になるリスクは十分にあるので注意しましょう！

☆熱中症を引き起こす条件には「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます！

環境

- ◎気温や湿度が高いとき
- ◎風が弱い日
- ◎急に暑くなった日
- ◎閉め切った屋内
- ◎エアコンがない部屋

からだ

- ◎睡眠不足など体調がよくないとき
- ◎朝食を食べていない状態で日中、運動したとき

行動

- ◎長時間の屋外での活動
- ◎水分補給できない状況
- ◎激しい運動、慣れない運動

体温調整ができなくなり、熱中症が起こる



熱中症にならないためにできることは？

①のどがかわく前に、「こまめに」水分補給をすること

暑くなると私たちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、体の中の水分が足りなくなっているのです。また、からだの中の水分や塩分が不足すると、脱水状態になってしまいます。

②暑さに強い体（汗をかける体）をつくる

運動習慣がなく、快適なエアコン環境の中で過ごしていると、汗をかく力が低下してしまうといわれています。汗をかく体は、外遊びや運動を通し育ちます。無理せず、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



③なんとなく体調が悪いと思ったら、早めに日陰で風通しのよい場所で休養する

運動後に体調不良を訴える人の中に「無理をしてしまった」「あと少しなら大丈夫だと思った」と言う人がよくいますが、とても危険です。無理のない範囲で遊びも運動も楽しみましょう。





なつやす あんぜん

夏休みを安全に過ごすためには・・・



なつやす ちゅう まいにち やす かいほうてき き も びょう き
夏休み中は、「毎日が休みだ！」という開放的な気持ちになりがちです。病気やけがをしたり、
事故にあったりしないように次のことに気をつけてくださいね！

①交通ルールを守る！

おうだん ほ どう じてんしゃ まわ み まわ きけん よそく
横断歩道をわたるときや自転車にのるときは、よく周りをみましょう！身の回りの危険を予測
しながら行動することで交通事故に巻き込まれるリスクを減らすことができます。

②危ないところには行かない！

あぶ 危ないところとは、どんなところでしょうか。ゆうえいきんし たちいりきんし ひょうじ ばしよ
遊泳禁止・立入禁止と表示されている場所や、
ひとけがないところなどがあげられますね。このような場所は、目には見えない危険がたくさん
隠れていることが多いです。興味本位でそのような場所に立ち入るのはやめましょう。



③体内の「時計」の時間がずれないように！

つぎ ひ やす はや ね はや お
次の日も休みだからといって、「早く寝なくていいよね！」「早起きしなくてもいいよね！」と
おも ひと よ ふ あさ ね ぼう つづ なか せいかつしゅうかん ととの
思っている人へ！夜更かしや朝寝坊を続けると、からだの中にある生活習慣を整えるための
「体内時計」がずれてしまいます。すると学校が始まってからも早く寝られず、早起きしにくく
なるのです。



④海水浴やプールに行く人たちへ！これだけは守って！！

だいちょう かくにん
体調をしっかり確認！



すこ だいちょう わる とき わり
少しでも体調が悪い時は無理をしない！！

じゅん び うんどう
ていねいな準備運動！



けつえき しんぞう ぶ だん かる
血液のながれがよくなり、心臓への負担も軽くなる！

ぜんご
プール前後にシャワー！



いんとうけつまくねつ ねつ ぼう
咽頭結膜熱（プール熱）の予防にも
つながるのでしっかりあびる！

すい なか
水の中でふざけない！



と び だん だり、プールサイドを走ったり
することも禁止！