

ほけんだより



令和3年 7月5日
鳥取市立明德小学校
保健室

7月の保健目標：夏の病気にかからないようにしましょう！

夏がやってきました。今年も熱中症が心配されています。予防には、水分（少し冷たい水やお茶）を『コップ一杯分』『こまめに』とることや「休けいをするこゝろ」がポイントです。

暑いと汗をたくさんかき、体の水分やミネラルがどんどん出ていくため、「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分が足りなくなっています。また、一度にたくさん飲むと、お腹が痛くなることも・・・そのため、『コップ一杯分』を『こまめに』なのです。

予防のポイント

★外では、ぼうしをかぶる

★風通しの良い、ゆるめの服

★涼しい場所で休けいする



★のどがかわく前に、こまめに水分をとる

【注意】

室内でも熱中症が発生しています。せん風機やエアコンを使い、室温が上がりすぎないようにしましょう。



水分のとり方



☆水筒(お茶)を準備し、こまめに水分をとる。

一度にたくさん飲まず、コップ1杯(100ml)をこまめに飲みましょう。

※運動中は30分ごとに水分をとるようにすると、体温が上がるのを抑えることができます。

☆ミネラルを一緒にとる。

運動などでたくさん汗をかく時は、塩分や糖分のある食品(あめ、梅干し)、スポーツドリンクなどで、ミネラルも一緒にとりましょう。

夏野菜は、水分&ミネラルたっぷり！
食事からも水分をとりましょう。



どんなときに起こりやすい？

生活リズムを整え、体力をつけておきましょう！

かんきょう
＜環境＞ どれかひとつでも

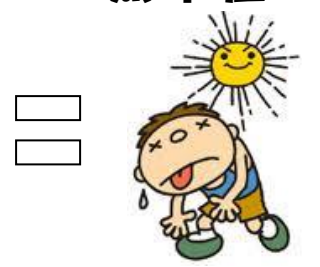
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 日差しが強い
- 風があまりない




からだ じょうたい
＜体の状態＞ どれかひとつでも

- すいみん不足
- 朝ごはんぬき
- 暑さに弱い、なれていない
- 汗をかきにくい体質

ねっちゅうしょう
＜熱中症＞



※裏面につづく。

げん き たの **元気に楽しく!**  **もうすぐなつやすみ** 



- 【も】 健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】 夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
- 【す】 便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【ぐ】 「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
- 【な】 熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも『予防』を心がけましょう。
- 【つ】 食べたいだけ、飲みたいだけとっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】 好きなものにかたよっていませんか？ 食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】 朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】 深くない、流れがおだやかと思っても…。必ずおとなの人といっしょに。