



おうちの人といっしょによんでください☆

ほけんだより

鶴居小学校 保健室

2023年7月5日(水)

NO.9

7月になりましたね。最近の鶴居は、よく晴れて暑いなど感じる日もちらほら…釧路では、夏かぜが流行っていると、この前お医者さんに教えてもらいました。かぜもインフルエンザもコロナウイルス感染症も、全部予防のしかたは一緒です。手洗いうがいと規則正しい生活を、これからも心がけていきましょう！



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意



熱中症は、体温が上がり、体の中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節が上手くできなくなることで、さまざまな症状をおこします。真夏の暑い日だけでなく、暑い日が増えてきたこの時期も起こりやすいです。自分でできる対策をしっかりとしましょう！

しょうじょう ようちゅうい こんな症状があったら要注意！

あたま いた
頭が痛い

ぼーっとする

ふらふらする

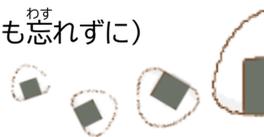
からだ
体がだるい

きもちがわるい



ちやうし わるい と思つたら、むり をしないで
すずしい ばしょに 移動して、すいぶん ぼきゆう をしながら ちゆうけい しましょう。

いつも通りの規則正しい生活も大切です！
特に朝ごはんは、エネルギーだけでなく
塩分チャージもできます。
夏の暑い日の朝ごはんは、しょっぱいもの
も食べてくると熱中症対策バッチリです★
(早寝早起きも忘れずに)



ねっちゅうしょう 熱中症

きけんど 危険度チェック



かんきやう
環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



たくさんあてはまる日は
特に注意！！



じぶん
自分のからだは…

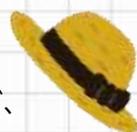
- かぜ 気味・調子が悪い
- 寝不足
- 水分をあまりとっていない
- 普段、運動をあまりしない
(久しぶりに運動をする)



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには…

あつ
暑さをさける

ぼうしをかぶる・日傘を使うなど、
暑さをさける工夫をしてみましょう。
ひかげ える ある
日陰を選んで歩くのも○



かくそう くふう
服装を工夫する

かぜ とお やすい かく
風が通りやすい服がおすすめ。
シャツなどの下着は汗を吸収する
やくわり
役割もあるので、着るようにしましょう。



すいぶん ぼきゆう
こまめに水分補給

のどがかわく前から、こまめに水分補給をしましょう。
スポーツドリンクは糖分が含まれているので、飲み過ぎには注意！
ふだん の むぎちゃ
普段飲むなら、麦茶がおすすめです。



あつ な
暑さに慣らす

うま たいおん ちやうせつ
上手く体温調節をするためには、汗をかく練習が必要です。
そと あそ さんぽ
外で遊んだり散歩したりして、体を暑さに慣らしておきましょう。



すいぶん ぼきゆう 水分補給のベストタイミングは…？

いつもより水分を多めにとるとよいタイミングは…



ね まえ おきた 後
寝る前と起きた後



あそ からだ うご まえ 後
遊んだり体を動かす前や後



あそ からだ うご とき
遊んだり体を動かしている時



お風呂に入る前と後

あせ
汗をかくなど、
からだ すいぶん
体から水分が
なくなっていくような時の前後に、
すいぶん ぼきゆう
水分補給をすると Good!!

