



7月ほけんだより



いまいすなしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和4年7月
おうちの方と
一緒に読みましょう

7月7日は「七夕」ですが、「小暑」という日でもあります。小暑とは、「これから本格的な夏になりますよ」という夏本番になる合図の日です。

これから特に気を付けてほしいことは「熱中症」です。熱中症は、暑さによっておこる体の不調で、短時間で重症になることもあり、命に関わることもあります。部屋の中やプールに入っているときでも、熱中症になってしまうことがあります。こまめに水分をとるようにしましょう。

暑い時期のマスクの着用は熱中症のリスクを高めます。登下校や体育、外遊びをする際は、できるだけ人との距離をあけて（2m以上を目安）、会話をひかえて、マスクを外すようにしましょう。



4月から始まった健康診断もいよいよ終わります。結果のまとめは、夏休み前に配付します。

検診の結果、医療機関への受診が必要な場合は、個別にお知らせしていますので、早めに受診していただくよう、よろしくお願いいたします。

なお、学校の健康診断はあくまでもスクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出す）です。医療機関の検査とは違い、短時間で多くの検査をするため検査結果に多少の誤差が生じることもありますので、ご了承ください。

「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしてるよ」と



いう人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンク

がおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。

冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には

暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。

これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。



★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調がでやすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



うすぎ ひ 薄着・日よけ

- ・通気性のよい服を着ましょう。
- ・帽子をかぶりましょう。



すいぶんほきゅう 水分補給

- ・のどがかわく前に水分を取りましょう。
- ・運動前後の体重の変化を水分補給の目安にしましょう。



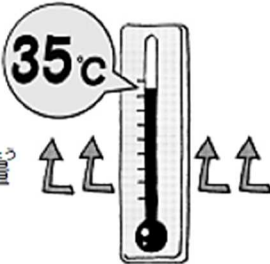
何回でも
言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！

きおん 気温の

きゅうじょうしょう ちゅうい 急上昇に注意

- ・暑さに慣れてから運動量を増やしましょう。



むり 無理をしない

- ・睡眠不足や体調不良のときは無理をしないようにしましょう
- ・朝食もしっかり食べましょう。



せいけつな生活を心がけよう！

●おふろ

一日の体のよごれをしっかりと落とそう

●歯みがき

みがき残しのないよう、ていねいにみがこう

●手洗い

石けんをよくあわだてて、すみずみまで洗おう

●ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩くようにしましょう



●まえがみ

切るかピンでとめて、目にかからないようにしましょう

●うがい

天井を向いて、のどの奥まで水がとどくようにしましょう

●つめ

手の平側から見て、つめの先が出てきたら切るようにしましょう

●下着

毎日、きれいな下着と取りかえよう

虫などにさされたら

●ハチ

静かにその場からはなれます。

針が残っているときは取りのぞ

き、さされたところをつまんで毒をしぼり出し、水道の水で洗い流します。さされたところは冷やすと痛みが和らぎます。初めてさされた人より2回目の方の症状が重くなるので注意が必要です。



●マダニ

痛みがあまりなく、かまれていても気づかないことがあります。血を吸っているマダニに気づいても無理に取りのぞこうとしてははいけません。しっかり食いついているためマダニの一部が皮膚の中に残り、化のうすることもあるので、病院でとってもらいましょう。



●チャドクガ

幼虫（毛虫）だけでなく、卵や成虫にも毒針毛があり

ます。毒針毛がついたら、その場所を粘着テープで押さえて取りのぞきます。そのあと、水道の水でよく洗い流します。さされたところをかくてしまうと、さされてないところにも広がってしまうので注意してください。



●クラゲ

すぐに海からあがります。

さされたところにクラゲの触手が残っているときは、絶対に

素手でさわってはいけません。また、触手に真水（水道の水）をかけると、さらに毒素を出されることもあります。かならず海水で洗い流すようにしましょう。

