

ほけんだよい7月

宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 7. 1

梅雨が終わると、いよいよ夏本番。少し外に出ただけでも汗をたくさんかく季節です。そしてこの時期に注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の『予防』が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしましょう。



7月の保健目標

暑さに負けない
からだをつくろう

6月の保健室利用状況

ケガの手当てで
来た人 43人
いちばん多かった
ケガ... だぼく

体調が悪くて
来た人 10人
いちばん多かった
症状... あたまが痛い

熱中症に
気をつけよう

熱中症とは、日差しが強い所や、気温や湿度の高い所に長時間いた時、激しい運動をした時などに体温調節がうまくできなくなって、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりするなど体の調子が悪くなってしまう状態のことをいいます。

熱中症予防のポイントは？



風通しのよい
服装を着よう



こまめに水分補給
をしよう



外ではぼうしを
かぶろう



日かげや涼しい
ところでこまめに
休けいしよう



規則正しい生活
リズムで元気な
体をつくろう

夏にも
感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せず、しっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をする

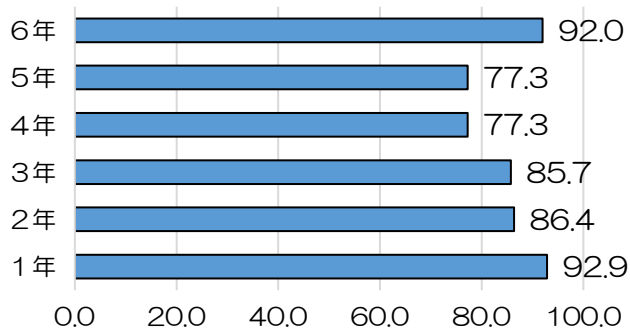
夜はぐっすり寝る

えいせい検査の実施について

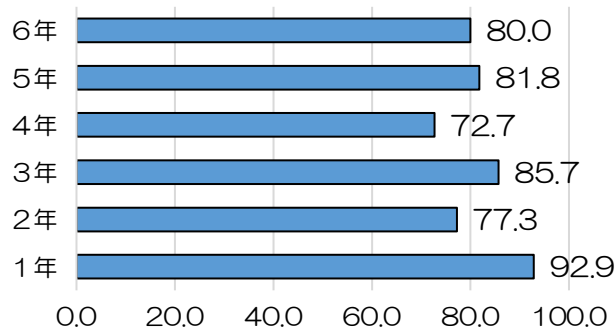
保健環境プロジェクトでは毎月1回えいせい検査を行っています。えいせい検査では、ハンカチ・ティッシュを持ってきているか、つめが短く切られているかについて確認しています。



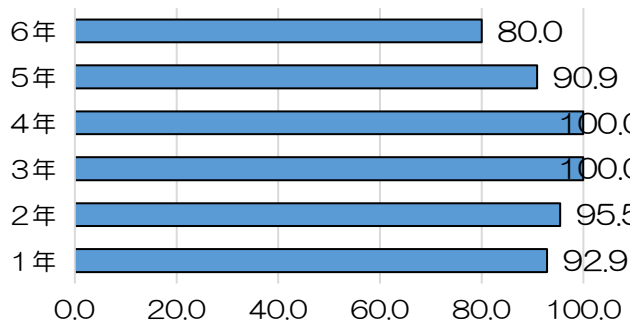
ハンカチを持ってきていた人 (%)



ティッシュを持ってきていた人 (%)



つめが短く切られていた人 (%)



学校に持ってきているけど、ポケットに入っていない人がみられます。手を洗った時、けがをした時、せきやくしゃみ、鼻水がでる時など、ハンカチ・ティッシュがすぐに使えるように、いつも身につけておきましょう。

こまめに つめを切りましょう！

つめのけがで保健室に来る人が増えています。ほとんどの人が、つめが伸びていることが原因です。手のつめの長さは、手の平から指先を見た時に、つめが出ていないくらいがちょうど良いと言われています。こまめにチェックをして、伸びてきたと感じた時には、すぐに切るようにしましょう。足のつめを一緒に切るのも忘れずに！



つめがのびていると・・・



ぶつけて
つめが割れる



自分やお友達を
ひっかいて
キズができる