

ほけんだより 7月

うつのみや しりつすめのみやちゅうおうしょう
宇都宮市立雀宮中央小
ほけんしつ
保健室



暑い日が続いて、汗は気持ち悪いし、体はだるく感じる、夜は暑くて、なかなか眠れない、ご飯もあまり食べたくないということはありませんか。だからといって、そのままにしておくとか生活のリズムがくずれて、夏バテになってしまいます。早く寝て、早く起きる。朝ごはんをきちんと食べるなど、1つずつできることから生活を変えていきましょう。

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう!!



からだ

体にやさしい生活をしよう

せいかつ



体にやさしい生活とは、「むし暑さなどで体の調子が悪くならないように、自分でどんなことができるかな?」って考えながら生活することです。

ハンカチ

汗をかいたら必ずふこう。汗をそのままにしておくと、体が冷えます。



シャワー・お風呂



ほこりや砂が汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。

ぼうし

ひさしやつばがおおきいと、顔のほうがかげになって、目にもやさしいよ。



睡眠



気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。

水分

汗をいっぱいいているからね。ときどき水分で体をうるおそう。



栄養



1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。

熱中症^{ねつ ちゅう しょう}が起こるのは炎天下^{えん てん か}だけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、水温^{すいおん}が高いと熱^{ねつ}
中症^{ちゅうしょう}のリスクが。しか
も、汗^{あせ}が水^{みず}に流れてし
まうので自分がどれだ
け水分^{すいぶん}を失^{うしな}っているか
気づきにくいのです。



睡眠中^{すいみんちゅう}に

ねむ あいだ こ き
眠っている間も呼吸^{こき}から
の揮発^{きはつ}や寝汗^{ねあせ}などで予想^{よそう}
以上^{いじょう}に水分^{すいぶん}を失^{うしな}います。

お風呂で

ねつちゅうしょう おん ど しつ ど かん
熱中症^{ねつちゅうしょう}のなりやすさは温度^{おんど}だけでなく湿度^{しつど}も関
係^{けい}しています。浴室^{よくしつ}や洗面所^{せんめんじょ}は湿気^{しっけ}がこもりや
すく、長時間^{ちやうじ かん す}過ごすときは注意^{ちゅうい}が必要です。

たいさく き ほん
対策^{たいさく}の基本^{きほん}はこまめ
な水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}。
あさ お ふ
朝^{あさ}起きたとき、お風
呂^ろの前後^{ぜんご}、運動^{うんどう}の間
には、意識^{いしき}して水分^{すいぶん}を
とりましょう。



のどがかわかないから、飲み物^{の も の}をとらないという人^{ひと}がいます。人間^{にんげん}は、呼吸^{こきゅう}や汗^{あせ}などで自然^{しぜん}と体^{からだ}
から水分^{すいぶん}が失^{うしな}われています。水分^{すいぶん}をとらない人^{ひと}はどうなるでしょう？
・・・脱水^{だっすい}が始^{はじ}まり、熱中症^{ねつちゅうしょう}になる可能性^{かのうせい}が高^{たか}くなります。のどがかわいていなくても、こまめ
に水分^{みずぶん}をとりましょう。

保護者の皆様

ご存じですか？「脳脊髄液減少症」

原因は・・・頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜
という膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れだし、減少することによりさまざまな症状がおこりま
す。また、外傷に関係なく発症することもあります。

例えば・・・交通事故

- ・衝突事故
- ・接触事故
- ・自転車転倒



スポーツのけが

- ・ボールが頭に当たった
- ・鉄棒から落ちた



特発性

- ・原因不明



症状・・・○頭、首、背中、腰の痛み

○めまいやだるさ、吐き気、耳鳴り

○集中力や思考力の低下、不眠



※起き上がるときに症状の悪化がみられたり、天候の変化を受けやすいと言われています。

気をつけること・・・いつでも、だれにでも起こり得る病気です。スポーツ外傷や転倒、交通事故など、脳
脊髄液減少症の原因となるようなことはなかったか、過去の出来事を振り返ってみ
てください。なまけや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけないようにしま
しょう。

※思い当たる原因があるときは、受診の際、医師に伝えましょう。早めに専門医療機関を受診してください。

※学校では、首から上のけがに関しては、保護者様にご連絡させていただきます。「脳脊髄液減少症」もそ
うですが、傷のように目には見えないため、専門の医療機関受診または、自宅での経過観察をしていただ
きたくご連絡させていただいております。ご協力よろしくお願いします。