

7月のほけんだよ

7月の保健目標

8月の保健目標

「暑さに負けない体をつくろう」

「規則正しい生活をしよう」

宇都宮市立横川東小学校

令和4年度 7・8月号

おうちの人と一緒に読みましょう

7月に入り、これからだんだん暑くなり熱中症にもなりやすくなります。体調管理をしっかりして、夏本番に向けて暑さに負けない体をつくりましょう。

さて、夏休みまでもう少しですね。規則正しい生活を心がけて、夏休みを満喫してくださいね。



6月10日(金)に5年生が実施予定だった歯科検診を7月12日(火)に実施します。

健康診断後に、治療を必要とする人には結果のお知らせを配付しています。ぜひ、夏休みのうちに治療を済ませておきましょう。また、健康票を配付します。4～6月に行った健康診断の結果が記入されていますので、家庭で確認してください。

夏の肌トラブル研究所



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



こうなる前の/
おすすめアイテム

日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



草の多いところで遊んでいたらチクッ!
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。

こうなる前の/
おすすめアイテム

虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。



首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。
かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の/
おすすめアイテム

あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。



ねっちゅうしょう 熱中症を防ごう！

いよいよ夏本番がやってきます。気温が高くなり、少し歩いただけでも汗をかいてしまいますよね。そこで注意しなければならないのが熱中症です。熱中症にならないためにはどうしたらいいか、一緒に考えていきましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症の症状は？



めまい
立ちくらみ



きんにく
筋肉のけいれん



からだ
体のだるさ
吐き気



あせ
汗をかかない
あせ
汗がひどい



たいおん たか
体温が高い

ねっちゅうしょう 熱中症の対策は？



3食 バランス
よく食べる



すいみん じゅうぶん
睡眠を十分にとる



こまめに水分補給をする



適度に休憩をとる

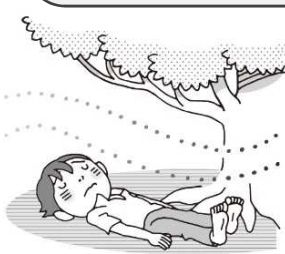


ぼうしをかぶる

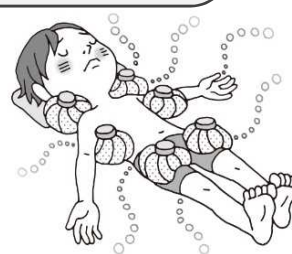
ねっちゅうしょう 熱中症になってしまったら？



水分・塩分を補給する



涼しい場所で横になる



首・わきの下・足の
付け根を冷やす



意識のない場合は
救急車を呼ぶ

「まさか！」
注意に

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



水に入っているから
プールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら
心配ないよね



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症