



令和3年7月1日
吉川市立旭小学校
保健室

保健室前の花壇では、3年生が育てているきゅうりがびっくりするくらい大きく育ち、夏の訪れを感じています。梅雨明けのじめじめした暑い日や、急に気温が上がった日に特に心配されるのが熱中症です。生活習慣を整えて、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症に気をつけて



7・8月の保健目標 **きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう**

夏バテしやすい人とは、どんな人だと思えますか？

①朝ごはんを食べない。②夜更かしを続けている。③冷たいものばかり飲んでいる。④湯船につからない。これらの行動に心当たりがある人は、夏バテに注意が必要です。夏休みがある7・8月は、生活リズムが乱れやすくなります。夏バテになるだけでなく、風邪などを引きやすい体になってしまうかもしれません。夏休みも規則正しい生活を送りましょう。



夏の疲れに食事・睡眠 もつひひしは？

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？ 「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。



どうしてお風呂がいいの？

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラクゼーションができる

クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

●入浴前に水分補給をしておく
●38〜40度のぬるめのお湯につくりつかる（15〜20分）

●食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために！



睡眠を十分に取る。



3食バランスよく食べる。



こまめに水分補給をする。



涼しいところで休けいする。



ぼうしをかぶる。



運動するときや登下校時など、外で人との間隔が2m以上あけられるときは、マスクを外して熱中症を予防しましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

●保護者の皆様へ●

- ①全ての健康診断が終了しました。保健調査票や問診票の記入等、ご協力ありがとうございました。結果は夏休み前までに「定期健康診断の記録」でお知らせいたしますので、ご確認をお願いいたします。
- ②『治療勧告書』を受け取っている場合は、早めの受診をお願いします。特にむし歯の治療は、完治するまでに時間がかかることがあります。夏休みを利用して、治療を始めてください。