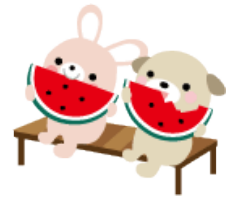


ほけんだより7月



R5.7.12
館林七小
保健室



7月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう！

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！！



40℃近くまで暑くなる日もでてきました。児童玄関前には、今年も暑さ指数を知らせる『ホットぐんまちゃん』が掲示されています。暑くなるにつれ、ぐんまちゃんの顔色が変化していきます。左側から、緑→黄色→オレンジ色→赤と、右にいくほどぐんまちゃんが暑そうな顔になっていきます。

一番右の“危険レベル”になると『運動中止』となり、校内放送で、休み時間は外遊びをしないよう呼びかけています。



↑児童玄関を入ったところに掲示してある「ホットぐんまちゃん」

水分・塩分不足に注意！

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2リットルもの汗をかくこともあります。

◎そうならないために…

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。(朝一杯のみそ汁も効果的です。)

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



こんなときもキケン！ねっちゅうしょう

つかれている



すいみんぶそく



おなかをこわしている

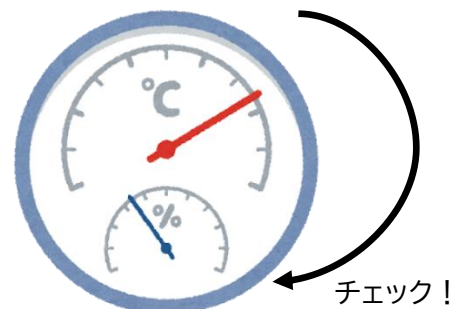


しよくじをとっていない



ねっちゅうしょう しつど ちゅうもく 熱中症は“湿度”にも注目！！

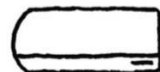
湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃せません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



おなか元気生活のポイント

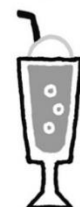
はや「早ね、早おき、
あさ朝ごはん、朝うんち」

6月22日、1、3年生に向けて外部講師の方が講義を行ってくださいました。体の中の食べ物の通り道やおなかには菌がすんでいるということを知りましたね。児童のみなさんは特に、よい菌と悪い菌がたたかっている様子の動画に興味津々でした。学んだことを生かして、おなか元気生活を心がけましょう。



夏に頻発！ お腹のトラブル

この時季は、暑さで体が弱っていることに加え、水分や冷たいもののとりすぎ、冷房の使いすぎなどによって腸の機能に障害が起き、腹痛を伴う軟便や下痢が起こることがあります。お腹を中心にあたためて腸を休めましょう。ただし、「下痢が続く」「腹痛が激しい」「吐き気や嘔吐、発熱を伴う」などの症状がみられる場合は感染症（食中毒など）も疑われます。念のため、早めに医療機関で受診するようにしてください。



暑い季節の肌トラブル・・・

ひや
日焼け



日焼けしてしまったら…
まずは冷やす！
流水やぬれタオルを使って
みよう。クリームを塗って
保湿することも忘れずに。

むし
虫刺され



虫に刺されたら…
こすらず流水でよく洗う！
かゆみや腫れがひどいとき、
気分が悪いときは、すぐ
病院に受診を。

あせも



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。