

ほけんだより



令和3年7月1日
けやき台小学校
保健室

気温が上がり、外であそんでたくさん汗をかいている人が多くなりました。水分補給や、あせをタオルでふくことができますか？これから暑くなってくるので、しっかり水分補給をし、あせをかいたときはあせふき用のタオルでふくようにしましょう。また、しっかり寝て体力を回復させておきましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症のおさらい！！

ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？

熱中症とは、体温が上がって、からだに様々な変化がおこるものです。「環境・からだの調子・行動」により、熱中症になりやすくなります。

かんきょう 環境

- ・ 気温・湿度が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ 急に暑くなった
- ・ 締め切った部屋
- ・ 風が弱い・ない
など

からだの調子

- ・ 寝不足
- ・ 体調がわるい
- ・ 体温が上がる
など

こうどう 行動

- ・ はげしい運動
- ・ 外にいる時間が長い
- ・ 水分補給をしていない
など



なまなつたとき



ねっちゅうしょう
熱中症になりやすい！！

よほつするには・・・

ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐための3ヶ条

- 一、水分を取るときは、こまめに取ること
- 一、暑さに強い体をつくること
- 一、寝不足のとき、朝ごはんを食べなかったとき、体調不良のときは注意すること



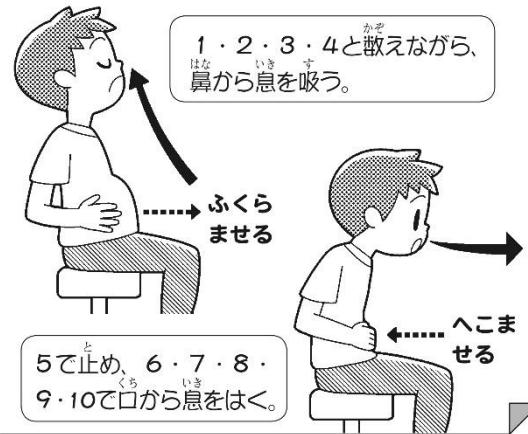
ペットボトル症候群に注意！！

ジュースやスポーツドリンクなど、糖を含む飲み物を多く摂取することでなってしまう。のどが渇いたときにソフトドリンクを飲むと、入っている糖によって、血液の中の糖が濃くなります。糖が濃くなると、のどが渇いて、また何か飲みたくなります。またジュースを飲んで同じことを繰り返すと、病気や虫歯になります。必要以上にジュースやスポーツドリンクを飲まないようにしましょう。



イライラしたら、やってみよう

イライラすると、呼吸が浅くなることがあります。そんなときは、ゆっくり腹式呼吸をすると、体の力がぬけ、リラックスすることができます。



油断しないで！感染症予防

長い「緊急事態宣言」から「まん延防止等重点措置」になりましたが、まだ気を緩められそうにありません。今までの感染症予防を、これからも続けていく必要があります。



この5つのほかにも、体力を落とさないために十分な睡眠時間や、しっかりご飯を食べるようにしましょう。油断せず、感染症予防を続けましょう。

保護者の皆様

1学期の健康診断が7月1日の眼科検診を最後に終了となります。欠席等で内科検診以外の検診を受けなかった場合は、保護者様から指定の病院で受診をしていただきますよう、お願いしております。また、その場合はお知らせの用紙を配布しておりますので、受診時に医師への提出をお願いします。医師の記入が済みましたら、学校へ提出をお願いします。

緊急事態宣言が解除されましたが、まん延防止等重点措置の適用になり、引き続き感染症予防を徹底する必要があります。お子様の朝の体調チェックや検温を、引き続きお願いします。ご家族様の中に風邪症状の方がおられましたら、登校をお控え下さい。また、欠席連絡はお電話でお願いします。