



令和2年7月1日(水)
青柳小学校保健室
第7号
おうちの人と一緒に読もう♪

7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。規則正しい生活や適度な運動で、暑さに負けない体作りをし、しっかり水分補給をしましょう。



身のまわりを清潔にしよう！

身のまわりを清潔にすることは、感染症や熱中症にならないためにとっても大切です。

★夏でも肌着が大切な理由★

《肌を清潔に保つ》
体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保つことができます。



《体温を一定に保つ》
汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



健康パトロール結果

月1回、保健委員が歯ブラシ・つめ・ハンカチをチェックする健康パトロールを実施しています。6月19日(金)に実施しました。

★歯ブラシ100点：3/7クラス ★つめ100点：5/7クラス

★ハンカチ100点：4/7クラス ◎4-1・6-1は満点でした。

歯にちなんで、毎月8日を「歯ブラシ交換デー」にすると忘れずに交換できます。学校だけでなく、お家の歯ブラシもチェックしましょう！

熱中症に気をつけよう！

みなさんは、熱中症にならないようにするために、前回のほけんだより臨時号でお知らせした「3とる」実践していますか？熱中症に気をつけ、元気に過ごしましょう！

こんな日・人は要注意！

- 急に暑くなった日
- 気温、湿度が高い日
- 日差し、照り返しが強い日
- 風が弱い、風通しが悪い日
- 睡眠不足の人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 汗をあまりかかない人
- 肥満傾向の人



熱中症は、炎天下で起こるものと思いがちですが、屋外でも屋内でも起こります！

症状(重症度別)

*熱失神(軽度)

めまい、一時的な失神、顔面蒼白
脈が速くて弱くなる



*熱けいれん(軽度)

筋肉痛、手足がつる
筋肉がけいれんする



*熱疲労(中等度)

全身倦怠感、悪心・嘔吐
頭痛、集中力や判断力の低下



*熱射病(高度)

体温が高い、意識障害
呼びかけや刺激への反応がにぶい
言動が不自然、ふらつく



熱中症予防のポイント

- ★こまめな水分・塩分補給
- ★外では帽子をかぶる
- ★規則正しい生活(睡眠・食事・運動)
- ★涼しい場所での休憩
- ★吸収性・通気性のよい服装

おうちのざたへ



◎マスクを外してそのままなくしてしまったり、マスクのひもが切れてしまう人がいます。マスクの予備を持参させてください。
◎ハンカチとは別に汗ふきタオルを持参させてください。