

# 7月 ほけんだより

令和4年7月20日 No.7 尾道市立高見小学校 保健室

明日からいよいよ夏休みが始まります。7月に入って、再び全国的に新型コロナウイルスの感染者が急増し、夏休みを目前に感染の拡大が心配されています。基本的な感染対策を続けながら、リフレッシュしてがんばったみなさんの心と体のつかれをしっかりと癒してくださいね。



## ねっちゅうしょう

# 熱中症についてくわしくなろう！



### そもそも熱中症ってなに？

日差しの強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温を調節する働きがうまくきかなくなって起こります。

### どんなときに起こるの？

- ・暑いとき ・湿度が高いとき
- ・しめった室内や車の中
- ・スポーツをしているとき



### どんなふうになるの？

- ・めまい ・立ちくらみ
- ・頭痛 ・筋肉痛 ・気持ちが悪い
- ・手足がしびれる ・体温が高くなる

### なにかおかしいと思ったら…

少しでも調子が悪い、体がだるいと思ったら、無理をせずずしいところで休みましょう。



### 熱中症にならないためのポイントをおさえよう！

- ☆〇〇ごはんをかならず食べて、好き嫌いせず、〇〇〇〇のよい食事をしよう。
- ☆こまめに〇〇〇〇ほきゅうをしよう。(のどがかわいてからではおそいです。)
- ☆暑さをさけるために、〇〇〇をかぶったり、日かげを歩いたりして、直射〇〇〇〇をさけよう。
- ☆〇〇〇〇不足で体力を落とさないために、早ね早起きをこころがけよう。

※うらに答えがあります。








## ほけんしつ 保健室からの宿題

しゅくだい □にあてはまる文字を入れてことばを完成させよ！

①	②	③		④		⑤	⑥		⑦	⑧	⑨	
			に		け			げ				こ

## ～病気や熱中症を防ぐためのヒントがかかれています～

<p>①夏は暑くて〇〇をかきやす いから、タオルでふこう。</p> <p>〇</p>	<p>②ちりも〇〇〇〇山となる！ 夏休みもコツコツ 勉強がんばろう！</p> <p>〇</p>	<p>③〇〇〇〇〇は1日のパワー のみなもと！！</p>  <p>〇</p>
<p>④〇〇〇を正しくつけよう。 ※屋外で密でないときははず しましょう。</p> <p>〇</p>	<p>⑤生活リズムをととのえて 〇〇バテを防ごう。</p>  <p>〇</p>	<p>⑥熱中症を防ぐには、こま めに〇〇〇〇ほきゅうをす ることが大切！</p>  <p>〇</p>
<p>⑦冷房を使いながら上手に 〇〇〇しよう。</p>  <p>〇</p>	<p>⑧熱中症になったときは、 〇〇の下や首、足のつけ根 を冷やすと効果的！</p>  <p>〇</p>	<p>⑨石けんを使い30秒かけて 〇〇〇〇〇手あらいを こころがけよう。</p> <p>〇</p>

## 保護者の方へ

1学期の健診はすべて終わりました。健康診断に関わる提出物や準備物等、ご協力いただきありがとうございました。

健康診断の結果、受診が必要な方で受診されていない場合は、夏休みの間の受診をおすすめします。受診されましたら、返信票の提出をお願いします。

すでに、かかりつけ等で治療中や治療済みの方はお知らせください。受診について悩まれている場合は、いつでも、保健室までご相談下さい。

