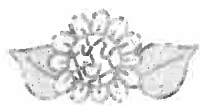


キラキラ

平成 26 年 7 月 10 日
杉並区立高井戸第二小学校
保健室



まいにち あつ ひ つつ
毎日、暑い日が続いています。夏は、暑さのために食欲がなくなったり、だるくなったり
しやすい季節です。保健室にも、体調不良を訴えて来る子が多いです。夏の暑さに負けない

ように、朝ごはんや睡眠をしっかりとって、元気な体づくりをしていきましょう。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう！



暑い夏を元気に乗り切るポイント

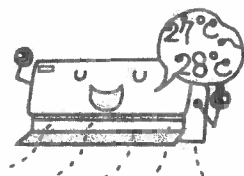
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。
こまめな水分補給を心がけましょう。



外出のときは帽子をかぶりましょう。



こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

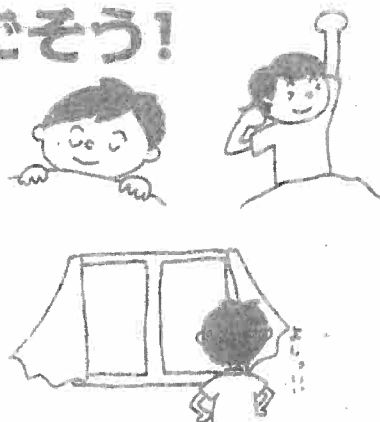


室内でも熱中症は起きます。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。

よく寝て健康に過ごそう！

すてきなすいみん3カ条

1. 夜ふかししないで毎日決まった時刻に寝るべし
2. いつもと同じ時間に起きるべし
3. 朝起きたら朝の光を浴びるべし



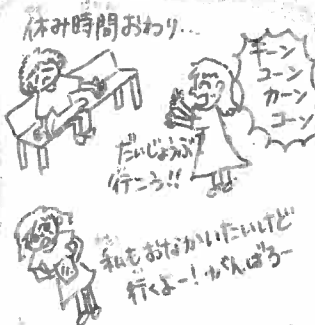
ほけんしつで
みえた、みんなの
よいところ

この他にも、たくさん、あたたかい声かけが聞こえます。やさしい気づかいや、前向きな姿もみられます。夏休みまで、あと2週間!! 暑さに負けない、がんばりましょう!

早速する友達にやさしい
声かけをしてくれる子たち



ちょっとつらいときでも
もう少しがんばるぞ



友達をはげましたり、
はげまされて、がんばる子たち

熱中症に気を付けて!



どんなとき、どんな
人が、熱中症になりや
すいんだっけ?



熱中症を防ぐため
には、水分補給が大切
なんだよね。

・気温が高い日
・風が弱い日
・湿度が高い日
・急に暑くなった日

・肥満の人
・体調の悪い人
・暑さに慣れていない人
・病気がある人

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



熱中症かも
しれないと疑う
症状にはいろ
いろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が
入らない
重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。

