

ほけんだより 7月

令和2年7月1日
 横浜市立舞岡小学校
 校長 岩田 明正
 養護教諭 鎌田 優季菜

熱中症に気をつけて過ごそう

7月に入り、いよいよ夏本番です。気温が35度近くまで上がるようなきびしい暑さも待ちかまえています。この時期に注意したいのが熱中症です。熱中症は、気温が高いときだけ注意していればよいというわけではなく、体調や暑さに対する慣れなども大きく関係してきます。熱中症を正しく理解して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

～熱中症の症状～

頭痛がする



身体がだるい



吐き気がする



ぼんやりする



立ちくらみがする



筋肉痛



～熱中症にならないために～

① こまめに水分をとりましょう。
 汗をかくと水分だけでなく、塩分も失われます。塩分をふくんだ飲み物を飲むようにしましょう。

スポーツドリンクの飲み過ぎ注意!



② 外に出るときは、ぼうしをかぶりましょう。
 日光が直接、頭に当たるとめまいを起こしやすくなります。ぼうしで頭を守りましょう。



③ 日陰で休けいしながら遊びましょう。
 暑いときには無理をしないで、20～30分に1回は日陰で休けいしましょう。



④ 涼しい服を着るようにしましょう。
 しめつけがなく、風通しの良い服や汗で濡れても乾きやすい服を選ぶと良いでしょう。冷たいタオルを首にかけるなどの工夫もできますね。






⑤ 辛いときは、マスクを外すようにしましょう。
 マスクをしていると熱中症になりやすくなります。人と十分に距離がとれる場合には、マスクを外すようにしましょう。



⑥ 少しでも体調が悪いときは、無理をせず、休むようにしましょう。



あつ ま
～暑さに負けないからだをつくるために～

<p>① 1日3食をきちんと食べましょう。 暑いと食欲がなくなりがちです。朝食でも塩分がふくまれた献立を取り入れましょう。みそ汁がおすすめです。</p> 	<p>② 睡眠時間をしっかりととりましょう。 疲れがとれないと熱中症になりやすくなります。 9～10時間は寝るようにしましょう。</p> 	<p>③ 暑さになれておきましょう。 日ごろから外遊びをしましょう。いつもエアコンの効いた部屋ばかりにしていると、暑さになれ弱くなります。</p> 
--	--	---

かた
おうちの方へ

○毎日の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。7月も引き続き、健康観察票の提出をお願いします。

○給食準備の際に、アルコールによる手指消毒を行います。手が荒れてしまう等の心配がある場合は学校にご連絡ください。石けんを用いた丁寧な手洗いを基本とします。

○水筒の中身を水かお茶に限定していましたが、夏期期間は熱中症予防のためのスポーツドリンクも可となりました。スポーツドリンクは糖分も多く含まれているので、飲み過ぎないようにご家庭でもお声がけください。

○教室では冷房を使用しています。座席によって送風に強弱があったり、室温の感じ方にも個人差があったりします。自分で調節ができるように薄手の上着をご準備ください。

なつ
夏のけんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？

<p>おながいたい</p>  <p>つめたいものを取りすぎていませんか？</p>	<p>からだがかたまる</p>  <p>クーラーのある部屋にずっといませんか？</p>	<p>からだがかゆい</p>  <p>あせ汗をこまめにふいていますか？ むし虫にさされていませんか？</p>	<p>からだが「ゴロゴロ」する</p>  <p>日やけに気を付けてますか？</p>	<p>食よくがない</p>  <p>おやつを食べすぎ、運動がそくではありませんか？</p>
---	--	---	--	--