

ほけんだより

ほけんだより 7月号

令和6年7月1日

名古屋市立稲永小学校

もうすぐ夏休み！今年はどんな夏休みにしようかなと考^{かんが}えている人も多い^{おおい}と思います。「たくさん本^{ほん}を読む」「早ね早起きをする」など、どんな目^{もく}標^{ひょう}でもよいです。長い夏休み、1つでも目^{もく}標^{ひょう}をも^もって、元^{げん}気^きに過^すごしましょ！

そして4～6月に行^いな^なった健康^{けんこう}診^{しん}断^{だん}で、「治^ち療^{りょう}のおす^すめ」をもら^らった人^{ひと}は、夏^{なつ}休^{やす}み中^{ちゅう}に病^{びょう}院^{いん}へ受^{じゅ}診^{しん}して、夏^{なつ}休^{やす}みが終^おわ^わった^ら、「治^ち療^{りょう}のおす^すめ」を学^{がっ}校^{こう}に提^{てい}出^{しゅつ}しましょ。



もうすぐ夏休み！健康な生活を送るために…

☆ 夏^{なつ}休^{やす}み中^{ちゅう}も早^{はや}ね・早^{はや}起^おきをしよう！



☆ 冷^{つめ}たいもの^{のもの}のとり^{とり}すぎに注^{ちゅう}意^い！



☆ クーラーのきいた部^ぶ屋^やにず^ずっとい^いない！



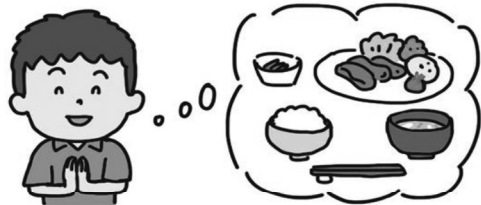
☆ 汗^{あせ}をかいたらふ^ふこう！



☆ 進^{すす}んでお^て手^っ伝^だいをしよう！



☆ 3食^{しょく}しっ^しか^かり食^たべよう！



学^{がっ}校^{こう}がお^{やす}休^{やす}みにな^なってダ^だラダ^だと生^{せい}活^{かつ}してしま^{しま}うと、夏^{なつ}かぜをひ^ひいたり、病^{びょう}気^きにな^なったりしま^{しま}す。1つ目^{もく}標^{ひょう}をた^たて、規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}をして、楽^{たの}しい夏^{なつ}休^{やす}みを過^すごしましょ！

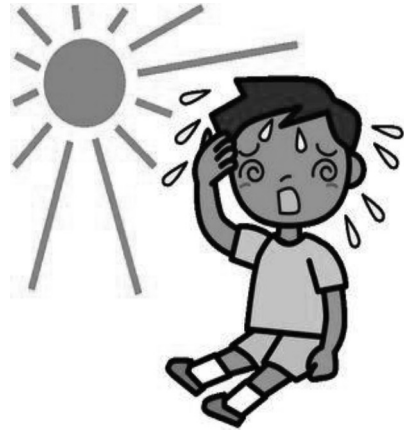
し ふ せ ねっちゅうしょう 知って防ごう！熱中症！

ねっちゅうしょう 熱中症ってなあに？

ねっちゅうしょう こうおんたしつ かんきょう わたし てきおう しょう 熱中症は、高温多湿な環境に、私たちのからだに適応できていないことで生じるさまざまな症状の総称のことを言います。

しょうじょう ちゅうい <こんな症状なら注意しよう！>

- ① めまいや顔のほてり
- ② きんにくつう きんにく 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ からだのだるさや吐き気
- ④ あせ 汗のかきかたがおかしい
- ⑤ たいおん たか ひ いじょう 体温が高い、皮ふの異常
- ⑥ よ 呼びかけにはんのう 反応しない、まっすぐある 歩けない
- ⑦ すいぶんほきゅう 水分補給ができない



☆ よぼう 予防のポイント

- ① すいぶん 水分をこまめにとる！
- ② えんぶん 塩分をほどよくとる！
- ③ すいみん ちゃんと睡眠をとる！
- ④ す きら なん た 好き嫌いなく何でも食べる！
- ⑤ そと で ぼうし 外に出るときは、帽子をかぶる！



あつ ぎ 暑いときこそ『はだ着』のフシギ

ふだん ぎ 普段、はだ着をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実は損しています！

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときに比べてからだと服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮ふのトラブルにもなりにくく、せいけつ たも 清潔に保つこともできます。

あせ 汗にはからだの熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるのです。暑いときこそ『はだ着』がおすすめです！

