

ほけんだより 7月



泉南市立新家小学校 ほけんしつ

夏休みまで、あともう少しです。

これから気温が高い日も多くなり、夏本番がやってきます。暑さで体調を崩さないように、からだを慣らしていきましょう。

ちなみに、汗を拭くタオル、ハンカチ、水筒は持ってきていますよね？！

学校に行く前に、必ず確認してくださいね。



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”に注意しましょう。

からだが冷えると、免疫力が下がって風邪をひいたり、疲れやすくなったりします。心当たりがある人は、からだを温める工夫をしてみましょう。

からだを温めるには…

- 冷房の温度を下げすぎない
- 羽織れる服を持っておき、寒いと感じた時は服を着る
- 温かい飲み物を飲む
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなどからだを温める食材をプラスする

教室でも、冷房がよく効いて寒いと感じる人は、制服の上着を持ってきておくと調節できて便利です！



夏の冷え性対策



わすれてない？！



夏でも手洗い・うがい



大流行していた新型コロナウイルスも少し落ち着いている今、手洗い・うがいの意識がうすれてきていませんか？

今年は季節外れのインフルエンザが流行し、6月には新家小学校でも、体調を崩し欠席する人が増えました。これからの時期は、“夏かせ”とよばれる手足口病やプール熱などの病気にも気をつけないといけません。

かからないようにするための予防としてやっぱり大事なものは、手洗い・うがい。

手洗いは、夏によく起こる“食中毒”などの予防にもつながります。

夏でも冬でも、1年を通して外から帰ってきたら、手洗い・うがい。

毎日の生活の中で、しっかり病気の予防につとめてくださいね。



おうちの方へ

アタマジラミにご注意ください！

アタマジラミは、季節を問わず子どもたちの間で発生が見られ、集団生活の場で広がりやすいので注意が必要です。ご家庭でも注意していただき、成虫や卵らしきものが見つかった場合は、早めの駆除をお願いいたします。

● 見つけかた

髪の毛に産みつけられている卵、成虫を探します。

● 見つけたら

皮膚科や薬局等にご相談ください。また、枕カバーや帽子など洗えるものはすべて洗濯し、アイロンをかけることで卵も成虫もなくすことができます。

【成虫】



【卵】



2~4mm

約0.5mm

熱中症の

5W1H

WHAT?

熱中症って何？



気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY?

なぜ熱中症になるの？



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN?

いつなりやすいの？



- 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
- 日差しが強い日



WHO? だれがなりやすいの？



- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE? どこでなりやすいの？



- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの？

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



ねっちゅうしょう
熱中症
けいかい
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINEアカウント

