

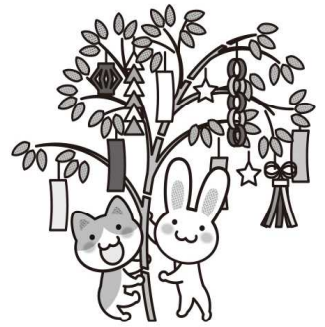
ほけなだより 7月

No. 7
令和3年7月1日(木)
利府町立利府第三小学校
保健室

7月に入りました。雨降り肌寒かったり、湿度が高くむしむししたりと、体調を崩しやすい時期になりました。夜は早めに寝て、十分に睡眠を取るようにしましょう。

汗をかいた後は、タオルやハンカチで汗をきれいに拭き取り、水分補給をしっかりと行いましょう。マスクを着けていると喉が渇いたと感じにくいようです。熱中症予防のため「喉が渇いた」と感じる前に、時間を決めて水分を取るといいですね。

新型コロナウイルス感染症は、まだ終息していません。石けんでの手洗いやマスク着用など、今一度気を引き締めて生活しましょう。



今月の目標

夏を健康に過ごそう

汗なんて、かきたくない?!

汗ってなんのためにかくの？

汗は蒸発する時に体の熱を奪ってくれます。たくさん運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげです。

汗って1日にどれくらい出るの？

普段じっとしていても500~1000mLの汗が出ています。運動をするとさらに増えます。失った分の水分を補給するのが大切です。

汗ってなぜくさいの？

出たばかりの汗はくさくありません。放っておくと細菌が増えてくさくなります。タオルで汗の始末を確実に。

夏は汗をかこう！

春の健康診断

4月~6月に春の健康診断を行いました。

7月中旬に歯科検診の結果と健康診断結果一覧を全員に配付します。各家庭でファイルに綴じて保管してください。

歯科検診では、低学年のむし歯が多いと指摘がありました。永久歯のむし歯に移行させないために、すみやかに治療することをお勧めします。高学年では深いむし歯や一人でも何本もむし歯がある人もいました。かかりつけの歯科医に相談しましょう。

新しい学校生活 ~継続中です~

1. 3つの密(密閉・密接・密集)を回避すること
2. 換気をすること
3. 人と人との距離を取ることを
4. 石けんでしっかりと手を洗うこと
5. マスクを着用すること
6. 毎朝検温と健康観察をしてこること
7. 大声で話さないこと
8. 家族の方も健康観察を行うこと



手をあらおう

熱中症予防のため、登下校時や運動時は、人と人との距離を取ってマスクをはずしましょう。教室に戻ったら忘れずにマスクを着けます。

「まさか！」に
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

暑さを避ける



暑い日は無理をしない

日陰で活動する

こまめに休けいする

帽子をかぶる

ときどき、ぬれタオルなどで体を冷やす

服装を工夫する

汗を吸う、すぐ乾く素材

ゆったりした服

風通しのよい、薄い色の服

黒い服は避ける

水分補給



ふだんから

こまめに飲む
(少しずつ、回数を多く)

のどが渇く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら
塩分もプラス

運動するとき

運動前・後に飲む

運動中は
30分に1回くらい
休けいして飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする
(スポーツドリンクなど)