

# ほけんだより 7月

H30. 7. 2 保健室

夏休みまであと少しですね。暑くなってきて、熱中症に気をつけなければいけない季節です。7月・8月の保健目標は、「夏を健康にすごそう」です。元気な身体で暑い夏を乗りきりましょう。

## 夏バテを予防する5つのポイント

**十分にすいみんをとる**



**適度な運動をする**



**3食しっかり食べる**



**こまめに水分を補給する**




**室内を冷やしすぎない**



暑いからと言って、冷房のきいた室内で1日中すごしたり、食事をとらなかつたりするなどの不規則な生活をしていると、夏バテしやすくなります。規則正しい生活をこころがけましょう。



**夏休みは治療のチャンス**





1学期の健康診断で、治療の手紙をもらった人は、病院に治療に行けましたか？歯医者などは、何度か行かなければならないことがあるので、まだ治療が終わっていない人もいます。

学校がある日は、習い事などが忙しくてなかなか病院に行けない人も、夏休みは治療するチャンスです。夏休みの間に治しておきましょうね。

## 熱中症に注意！ 正しいのはどっちかな？


**運動する(き)**


**A**  最初から全力で！

**B**  準備運動をしっかりとしてから

**正解は B**  
少しずつ身体を動かして、暑さにならしていきま。途中で調子が悪いと感じたら、すぐに休憩をとりま。


**水分のとりかた**


**A**  少しずつこまめに

**B**  のどが渴いてから1度にたっぷり

**正解は A**  
「のどがかわいた」と感じたときは、すでに身体水分が少なくなっています。のどがかわく前に、少しずつこまめに水分をとりま。


**服のえらびかた**


**A**  ゆとりがあり、白っぽい色のもの

**B**  身体にぴったり、黒っぽい色のもの

**正解は A**  
黒っぽい色は熱を吸収するので、外で活動するときはなるべく着ないようにしま。風通しがよく、汗をすってかわきやすい素材のものがいいですね。

**遊ぶ場所**

**A**  太陽があたる暑い場所

**B**  木陰の涼しい場所

**正解は B**  
熱中症がおこりやすい場所は、①気温が高い②湿度が高い③風が弱い④日差しが強いところ。日差しが弱く、風通しのよい涼しい場所で遊ぶのがいいですね。

熱中症は、気づくのが遅くなると命に関わることがあります。自分やまわりの人の様子がおかしいと思ったときは、すぐに先生やお家の人など近くにいる大人の人を呼びま。