



筑西市立河間小学校 保健室 NO.7 令和4年7月1日

早くも梅雨が明け、太陽がきらきらと照りつける日が続いています。この暑さに負けないように、朝ごはんをしっかりと食べて、夜は早めに休んだりするようにしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！



熱中症は、暑さで体温の調節ができなくなり、体に熱がこもったり、たくさん汗をかいて体の中の水分や塩分が足りなくなったりしておこります。

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状は？

- めまいや顔のほてり・筋肉痛や筋肉のけいれん・汗のかき方がおかしい
- 頭がいたい・気持ちが悪い・はいてしまう・熱が高い・意識がもうろうとする

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するためには？

いつも以上に意識して水分をとりましょう。
1日3食きちんと食べて、早寝早起き！

暑いと感じたらクーラーを！こまめに換気を行いましょよう。

外で遊ぶ時や、登下校の時は、マスクをとってもだいじょうぶです。

河間小学校では、暑さ指数（WBGT）を測定し、休み時間の外遊びや体育の授業が実施できるかどうか、判断しています。登下校や外遊びをする時、体育の授業では、マスクをはずすように声をかけています。遊んでいる時に、マスクを落としてしまうこともあるので、マスクに名前を書いたり、予備のマスクを準備したりしましょう。





こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

あつ ま せいかつ
「暑さに負けないで生活しよう」



なつ おお ちゅうい
夏に多い「とびひ」に注意しよう！



夏は、虫刺されやあせも、アレルギー性皮膚炎に暑さが加わり、かゆみが強くなります。そこで、気をつけたいのが「とびひ」です。かゆみがあるところを、汚れたつめでかくことによって、皮膚が傷つき、つめの細菌に感染してしまう病気です。傷ついた皮膚に、次から次へと感染するので、注意が必要です。

あせ
汗をかいたら、タオルでふいたり、洗い流したいし、清潔にしよう。



むし さ
虫に刺されたら、かくのはがまん！洗って清潔にし、冷やしましょう。



みず う
水ぶくれや膿んでいる場合は、すぐに病院で受診しましょう。



てがみ ま こえ ほしゅうちゅう
お手紙待っています！～みなさんの声を募集中～



保健委員会では、「みなさんの声」を募集しています。今月のテーマは「夏を元気にすごそう」です。暑さに負けず、元気にすごすために、頑張りたいことや気をつけていることを教えてください！書き終わったら、保健室ポストに入れてください。お昼の放送や保健室前の掲示板で紹介します。

-----きりとり-----

ねん なまえ
 年 名前



今月のテーマは、「夏を元気にすごそう！」です。暑さに負けず、元気にすごすために、頑張りたいことや気をつけていることを教えてください！

保健だよりや放送で、名前を言ってもいいですか？ ⇒ ○ ・ ×
 書き終わったら、保健室の前のポストに入れてください。