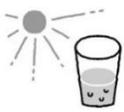


ほけんだよい 7月

令和6年度
大和東小
保健室

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑（今年は7月6日）は暑さがだんだん強くなっていくころ、大暑（7月22日）は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるとことは、熱中症になりやすい時季が来たということです。熱中症は油断すると命にかかわることもあります。「また熱中症の話？」と思わず、何度も復習して熱中症にならないようにしましょう。



7月の保健目標

熱中症を予防しよう



こまめに水を飲みましょう

「のどがかわいたなあ」と思った時には、体の中の水の量は少なくなっています。「のどがかわいたなあ」と思う前に、少しずつ水を飲みましょう。



外に出るときは帽子をかぶりましょう

太陽の光が直接、頭にあると体温があがりやすくなります。



いつもより多く休けいをとりましょう

休けいするときは、涼しい場所や日陰を選びましょう。早寝早起きもたいせつです。



しっかりご飯を食べましょう

3食、しっかり食事をしてからだに必要な栄養をとりましょう。

みんなで声をかけあいましょう

元気がないときは、熱中症になりやすくなります。「大丈夫?」「少し休もう」「お茶のんだ?」など、お互いに声をかけ合うと、熱中症を防ぐことができます。



夏の健康 ○×クイズ

暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック!

エアコン

エアコンで風に長い間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになる。



日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクをたくさん飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。



冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける。



【こたえ】

- エアコン…×（暑さに弱くなる）
- 日焼け…○
- 水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは病気のもと）
- 冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）
- プール…○