

ほけんだより 7月

令和元年6月28日(金)
丹波小学校 保健室

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

楽しみにしている夏休みまであと少しです。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません！バランスの良いご飯を食べ、しっかりと眠るようにしましょう。

また、暑いからといって涼しい部屋の中で過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずにしましょう。

出かける時は
帽子 飲み物を
忘れずに！



保健室からのお知らせ

今月の保健目標は

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

です。

子どもの「疲れた」「ねむい」 SOSのサイン かもしれません

2018年の夏に校外学習で熱中症になり亡くなった男の子は、活動場所へ向かう途中、「疲れた」とこぼして列から遅れていました。この「疲れた」が熱中症のサインになっているケースがあるのです。

子どもはまだ語彙が少なく、自分の不調を的確に伝えられません。

「疲れた」「ねむい」「おなか
が痛い」…よく聞くフレーズでも、ちょっと立ち止まって顔色や様子を確認してみてください。なんだかいつもと違う
などと思ったら要
注意です。



ねっちゅうしょう
熱中症にならないためには？



体調の悪い時は運動をひかえよう



こまめな水分補給をしよう



1日3食バランスよくたべよう



汗をかく習慣をつけよう



日陰で休けいしよう



十分な睡眠をとろう

問題 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。