

# 7月のほけんだより

ゆくのき学園大戸小学校

NO5 2024. 6. 28 保健室

いよいよ7月に入ります。これからつゆも明け、夏本番をむかえます。気温もどんどん高い日がふえてくるので、熱中症の予防が大切です。朝ごはんをしっかりと食べ、水分をほきゆうしながら活動して、夏を元気にのりきりしましょう。

7月のほけんもくひょう… **夏を健康に過ごそう。**

☀ 体の冷えからくる夏バテに気をつけましょう。

## ❖食べ物❖

アイスクリームやジュースなど冷たい食べ物やのみ物のとりすぎに気をつけましょう。多くとりすぎると、胃液がうすまり、消化吸収や殺きん効果が悪くなります。

☆胃腸が冷えると…☆



【食欲がなくなる】



【腹痛・胃もたれ】

## ❖室温❖

暑い日は、クーラーの温度を下げたくなりますが、快適な室温は26～28℃です。室内と室外の気温差が大きすぎると、体温の調節機能が働きづらくなります。

☆全身が冷えすぎると…☆



【頭痛】



【だるい・めまい】

☀ 熱中症に気をつけましょう。

## ❖予防❖

☆暑さをさける☆

【日かげで活動】

【体を冷やす】

【こまめに休けい】

【汗を吸う服】

【ぼうしをかぶる】



☆水分ほきゆう☆

【こまめに】

【のどがかわく前に】

【運動中は30分ごと】



## ❖応急処置❖

【わきの下、首、足の

つけ根を冷やす】

【うちわであおぐ】



【スポーツドリンクなどで水分・塩分補給】

【衣服をゆるめて、ねかせる】

