

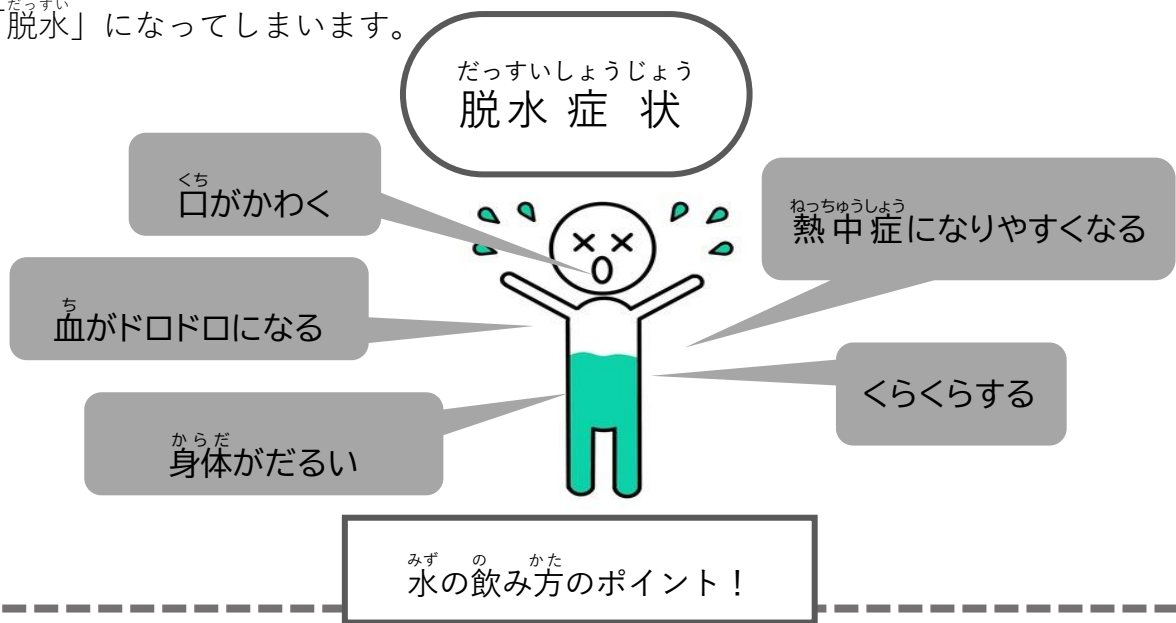
7月 ほけんだより

令和4年(2022年)7月3日(月)
 筑紫小学校 保健室
 文責：上津遊菜々子

梅雨が明け、いよいよ夏本番です！今年は今までで一番早い梅雨明けとなりました。これからは厳しい暑さが続き、熱中症が心配になる季節となります。体調不良の時は特に熱中症になりやすいです。まずは早ね早起き朝ごはんを心がけ、夏休みに入るまで元気に過ごしましょう。

水分が足りないとうなるの…？

身体へ入ってくる水分と、出ていく水分のバランスが崩れると体の調子が悪くなります。たくさん汗をかいて体から水分が出たら、それと同じ分の水分をとらなければ「脱水」になってしまいます。



- ① のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
 水分をとって体に吸収されるまでに20分ほどかかります。
- ② 水を飲むときは、コップ一杯ずつ飲みましょう。
 一度にたくさん水分をとっても、体はうまく吸収することができません。
- ③ 登下校、体育の授業や外へ出るときなど、汗をかく前後は必ず水分をとりましょう。

熱中症になりやすい環境

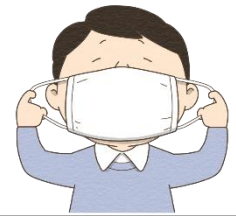


特に梅雨明け直後は

要注意です！



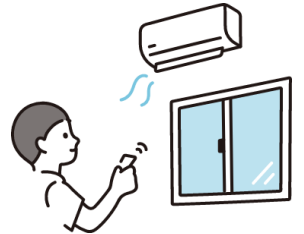
熱中症予防チェック！



□ 体育や登下校のときはマスクをはずす。



□ 外に出るときはぼうしをかぶる



□ 外が暑い日は、ずい部屋の中で過ごす。

【ほけんしつからのお知らせ】

最近ろうかを走って友達とぶつかり頭や歯を打ったり、ドアや窓で指をはさんでケガをしてほけんしつへ来る人が多いです。外が暑く、なかなか思いっきり体を動かして遊ぶことができない日が続きますが、教室など部屋の中での過ごし方を見直してみましょう。ろうかを静かに歩いたり、ゆっくり扉を閉めるなど、少し工夫をすることで自分や大切な友達のけがを防ぐことができます！

夏休みまであともう少しです。けがすることなく元気に夏休みを迎えましょう。

