

ほけんだより7月

半原小学校保健室 R元年7月3日発行

梅雨が明けるまでは、湿度が高く、天気も変わりやすいので、体調を崩しやすい時期です。また、梅雨明けすると急に気温が高くなりますが、夏の暑さから体が慣れていないため、熱中症になる人が一番多いとされています。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を付けて、体調が悪いときには、無理をせず、早めに休養するようにしましょう。



夏バテにならないように

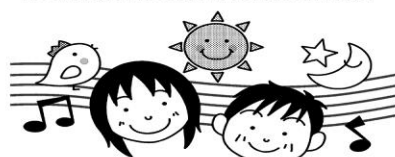
しっかり水分補給



しっかり睡眠



生活リズムをくずさない



冷やし過ぎない



めるくていいので 湯船につかる



食事は栄養パーフェクトで



保健室からのお知らせ

6月の半ば頃ですが、1年生でお休みの多い日がありました。38℃～39℃の高い熱を伴う風邪のようです。(出席停止の病気ではありません)

虫さされで、腕や足がはれている人もたくさんいました。かきこわしの跡から菌が入ると、治るのに時間がかかってしまうので、ひどい場合は、早めの受診をおすすめします。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！！

① 暑さをさける！

外に出るときはぼうしをかぶり、できるだけ日かげを歩きましょう。
汗をよく吸って、すぐに乾く服がいいですね。



② こまめに水分をとる！

のどが渴いてからでは遅いので、運動する前に水分をとりましょう。それから15～30分おきにこまめに水分をとることが大切です。



③ しっかり寝る！しっかり食べる！

暑い日は疲れやすいので、早く寝て、からだを休めましょう。1日のエネルギー源となる朝ご飯は必ず食べるようにしましょう。



④ 暑さに慣れる！

外で元気に遊んで、暑さに慣れていきましょう。汗をかいた後は、タオルでふいたり、顔を洗ったりすると気持ちがいいですね。



～虫さされについて知っておきたいこと～

《蚊が好きなものは？》

蚊は、炭酸ガス(呼吸の中に含まれる二酸化炭素)や熱、汗のにおいなどが好きです。



《ハチにさされないようにするには？》

ハチを見かけても、いたずらしたり、巣に近づかないようにすることが大切です。香水やヘアスプレーなどの匂いのあるものも避けましょう。

※ハチにさされたら、針を毛抜きやガムテープで抜きます。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やします。スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ！

《屋外で気をつけたい虫》

ヤブカ(蚊)や、ブヨ、マダニ、ハチなどがいます。これらの虫の多くは、草木の多いところにいるといわれています。

※マダニが吸いついているときは、無理に引っばらず、病院で取ってもらいましょう！

