

ほけんだより 7月

2014年7月 古蔵小学校 保健室：大城

ほけんもくひょう
1月の保健目標
なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう！

つゆ ほんかくてき なつ むか あつ ひざ て づつ
梅雨もあけ、本格的な夏を迎えました。暑い日差しが照り続
いていますが、暑さに負けないよう規則正しい生活を心が
けましょう。また暑い夏を健康に過ごすためには、どんなこ
とに気が付いたらよいか家庭でも話しあってみて下さいね。

異常を
感じたら

熱中症の 応急処置

速やかに



① 水分＋塩分を
補給する

② 日陰など涼しい場所に
衣服を緩め
足を高くして寝かせる

③ 水をかける／
ぬれタオルを
あてる

④ あおいで
風を送る

◎氷やアイスパックがあれば、
太い血管(首・わきの下・足の付け根)を冷やす

こんなときは
すぐ救急車！



- ① 体がふらつく、
意識がもうろうとしている
など、熱射病の症状がある
- ② 応急処置をして
安静に努めていても
回復が遅い、
回復しない



ここが
落とし穴！



- ① 日射しが当たらない室内
- ② 下校中など、活動が終わった後

熱中症には「直射日光」「運動中」といっ
たイメージがあるかもしれませんが、こ
れらの状況下でも発生事例が報告されて
います。「いつでも、どこでも起こりうる」
という認識をもつことが大事です。

あせが出る！でも、どうして？

あせは、体温が上がりすぎないようにするために出ます。
暑い日や運動をしたときは体温が上がるので、汗を出し
てからだの熱を外にがし、体温の調節をしています。



 いぬ しだ だ 犬は舌を出して、 たいおん ちようせつ 体温を調節します	 ソウは鼻で水をかけ て体を冷やします	 ひと あせ 人は汗をかいて、 からだ ひ 体を冷やします
---	---------------------------	---

いぬ やソウには汗腺が
ないから、汗はかか
ないんだよ



夏だから…というより、習慣にしたいですね

タオルをもとう なつ 夏は、小さなハンカチ1枚では、 とてもたりません。	下着を着よう あせ 汗をすいとってくれます。暑い からこそ着ましょう。	体をせいけつに保とう あせ 汗をたくさんかくので、毎日お ふろに入りましょう。
---	--	--



汗をかいたら水分・塩分補給を忘れずに

ほけんだより7月

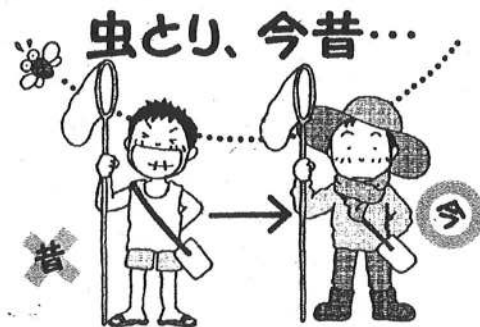
2014年夏休み直前号 古蔵小学校 保健室 担当：大城

1月の保健目標 夏を健康に過ごそう！

いよいよまじにまった夏休みですね！楽しい計画がたくさんあるかと思いますが、まずはやっぱり『けんこう』です!!
病気やケガをしないよう安全に気をつけて楽しく過ごしてくださいね。夏休み明け、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。よい夏休みを♪

チャイムの鳴らない夏休みの生活は、のんびり自由に過ごしてしまうので、生活リズムがくずれてしまいがちです。スムーズに夏休み明けをスタートするために、これらのことを実行し、健康的な夏休みを過ごしてください。

 早起きしてラジオ体操へ	 元気にあいさつ	 食事は朝、昼、晩3食食べる	 食べたら歯みがき
 計画を立てて勉強	もうすぐ夏休み リズムある生活で 元気に！生活リズムチェック		 進んでお手伝い
 おやつは時間を決めて	 外で運動する	 お風呂に入る	 夜ふかしをしない



夏休みも同じ時間に

 起きる	 寝る
時 分	時 分

からだのリズムはいつも同じです。学校が休みでも、いつもと同じ時間で生活をしよう。

日焼けはやけどとおなじです！

長時間外で活動するときは、ぼうしをかぶり日焼け止めをぬろう！

こんな日焼けは放っておかないで



赤くなって
ひりひりいたい



水ぶくれができた

●やけど日焼けの手当●

まず、いたむところを冷やしましょう



水ぶくれになっていたり、熱がでたときは病院に行きましょう

夏は気をつけて



夏休みには、病気の治療、検査も

ふだん部活や習い事などで忙しく、なかなか病院へ行けない人も多いと思います。

むし歯があった人は、夏休みを利用して治しましょう。また、視力検査や聴力検査で異常のあった子ども、検査を受けましょう。