

令和3年7月7日  
第4号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう  
家庭数配付

# ほっとけんしつ

1年の半分が終わり、7月に入りました。まだ梅雨は明けず、雨の日が続いています。雨の日と晴れの日の気温差でなんだか体調がすぐれない人はいませんか？これから梅雨が明けると夏本番。さらに暑い日が続きます。早寝・早起き、バランスのよい食事、適度な運動を心掛けて今月も元気に過ごしましょう。

7月の保健目標

ねっちゅうしょう

よぼう

## 熱中症を予防しよう

今年の夏も暑くなりそうですね。熱中症にならないのはどちらか、一緒に考えてみましょう。

Q. ①寝不足な子と②しっかり寝た子、熱中症になりにくいのはどっち？



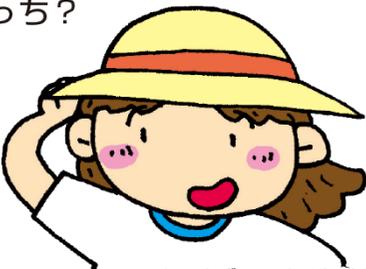
②が正解!  
寝不足だと熱中症になりやすいよ。

Q. ①お風呂に入る子と②シャワーだけですませる子、熱中症になりにくいのはどっち？



①が正解!  
じわじわ汗をかきやすい人は熱中症になりにくいよ。

Q. 外出時に①帽子をかぶる子と②かぶらない子、熱中症になりにくいのはどっち？



①が正解!  
強い日差しが直接頭に当たるのを防いでくれるよ。

Q. ①運動前と途中で水分をとる子と②運動後に水分をとる子、熱中症になりにくいのはどっち？



①が正解!  
運動をすると汗をかくから、最初に補給しておこう。

# もしかして **夜ふかし** していませんか？

暑くてなかなか眠れない日もありますね。夜ふかしをして寝不足になると、体の調子がくずれて、熱中症や夏バテになってしまうかもしれません。ぐっすり眠れるように工夫しましょう。

頭を冷やす



エアコンを  
活用する



お風呂につかる



寝る前に  
画面を見ない

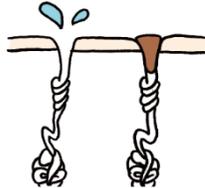


## あせをかく季節は **あせも** に気をつけて

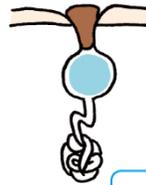
あせは皮ふのあなから出てきます



たくさんあせをかくとあながつまって



出られなくなったあせ ポツポツができます  
が皮ふの中にたまり



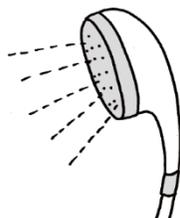
あせもをふせぐためには

あせの成分にかぶれておこることもあります

あせをこまめにふく



こまめに洗う



かみがかからないようにする



通気性のよい服を着る



### 夏休みは治療のチャンスです！

健康診断の結果、「検診結果のお知らせ」を受け取り、受診が済んでいない場合は、この機会の受診をおすすめします。

受診や治療が終わったら「検診結果のお知らせ」を学校へご提出ください。

