

# ☆ほけんだより☆



春日部市立幸松小学校 R7.

6月中旬から例年になく暑い日が続きましたね。7月も晴れる日は気温が高くなると思われます。しっかり体調管理をして1学期残り3週間、元気に過ごしましょう。



また暑いと汗をいっぱいかきます。ハタテストの日にかかわらず毎日、きれいなハンカチ、タオルを持ってきましょう。

夏も! 感染症対策をしよう!

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが...

ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱など夏に流行する感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い、うがいをする



水分をしっかりとる



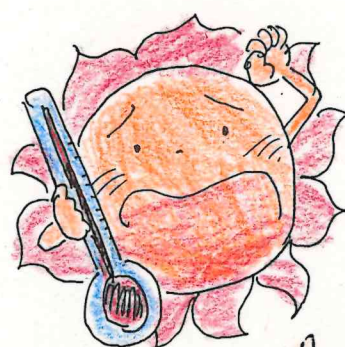
エアコンの温度を調整し  
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい  
食事をする



夜はぐっすり寝る



熱中症にならないための...

3!

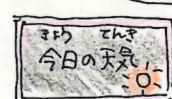
起こりやすい

3条件

からだ... 栄養不足 体調不良 脱水状態 (下痢など)

行動... 激しい運動 慣れない運動  
水分、休けいをとっていない

環境... 気温(室温)湿度が高い  
日差しが強い 風が弱い  
急に暑くなった



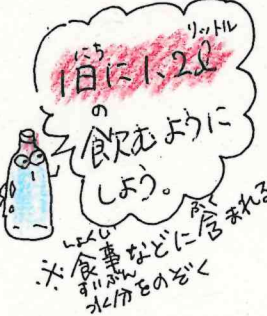
原因

3つの不足

睡眠不足... 睡眠不足だと汗をしっかりとけなくなり体温の調節がうまくできない。



水分不足... 夏はたくさん汗をかくので体の水分が足りなくなる。こまめに水分補給を。



運動不足... 運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなる。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

