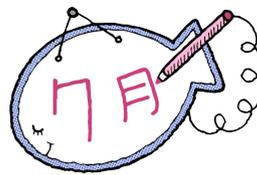


# ほけんだより



三島市立佐野小学校  
保健室  
令和6年7月3日



晴れた日には気温が上がり、熱中症が心配になる季節になりました。梅雨があげると夏本番ですね。暑さに負けず楽しい夏が過ごせるよう、たっぷり寝て、たっぷり食べて、エネルギーをチャージしましょう！



## 暑さに負けないからだをつくろう



熱中症は暑さが原因でおこる体調不良です。暑い中、はげしい運動をしたたくさん汗をかくことで、体の中の水分や塩分がなくなってしまうのです。暑さに慣れていない人やねぶそくの人、朝ごはんをぬいてきた人などは熱中症になりやすいです。しっかり自分で体調管理をして、熱中症を予防しましょう。

### 熱中症になると...

**軽症**

- めまい ●たちくらみ
- 汗がとまらなくなる
- 筋肉のけいれん (筋肉痛)

**中等症**

- 頭痛やめまい、吐き気などの身体症状があらわれる

**重症**

- いしきがなくなる
- 汗が出なくなる
- 体温がとても高くなる

### こんな日は熱中症に注意！

気温が高い

湿度が高い

急に暑くなった

風が弱い

日差しが強い

### 熱中症にならないために...

こまめに水分・塩分を補給する

のどがかわく前に

えんぶんも忘れずに

激しい運動は暑さに慣れてから

あせ

ひと汗かいてから

ファイター！

直射日光をさける

ひがさ 白傘

こかげ 木陰

ぼうし 帽子

無理をしないで休む

すずい 涼しい部屋で

たっぶりの睡眠

寝苦しい夜に試してみよう

# 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開けて通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

## つめ切り曜日を決めよう

あなたはつめをどのくらいのペースで切っていますか？

最近、つめが伸びているさのっ子をよく見かけます。手足のつめが長くのびていると、割れてしまったりひびが入ったりしてしまいます。また、自分や友だちに当たると傷つけてしまう危険もあります。伸びたつめのなかは、汚れが入りやすく、手洗いをしてもきれいにしきれない場合もあります。つめはこまめに切りましょう。つめを切る曜日を決めると、一週間に一度、忘れずに切れるのでおすすめです。

## 夏休みは治りょうのチャンス！

健康診断が終わり、「お知らせ」をもらった人が続々と病院に行っています。まだ病院へ行けていない人は、夏休みがチャンスです。おうちの人と早めに病院へ行きましょう。治りょうが完了したら「お知らせ」を学校へ提出してくださいね。

「視力」の  
治りょうが完了した人

63%

「眼科」の  
治りょうが完了した人

50%

「耳鼻科」の  
治りょうが完了した人

100%

### 保護者の方へ

今年度の定期健康診断の全日程が終了しました。御協力ありがとうございました。プール開きまでに耳鼻科受診も済ませて頂き、ありがとうございます。歯科検診のお知らせは、6月26日付で全員に配布しました。「受診のすすめ」欄に○があったお子様は受診をよろしくお願いたします。