

ほけんしつよ



令和6年6月
流山市立市野谷小学校
保健室

そろそろ梅雨入りしそうですね。気温や湿度が高い日が多く体調をくずしやすい時期です。

体調管理をしっかりと毎日元気に過ごしましょう。

さて、4月から行っていた健康診断が終わりました。(まだ結果が届いていないものもあります

が) 病院に行ってみてもらってくださいとお手紙を出した人数は下の通りです。できるだけ早く

病院でみてもらいましょう。



歯科…48人

眼科…133人

耳鼻科…42人



「食中毒」や「感染症」に気をつけましょう!

基本はとにかく手洗い!!



～できていますか?～

いい加減な手洗いでは

ダメですよ。

水だけで洗うのでは

なく石けんで洗おう。



手を洗おう

・トイレから出た後

・外から帰った後

・食事の前

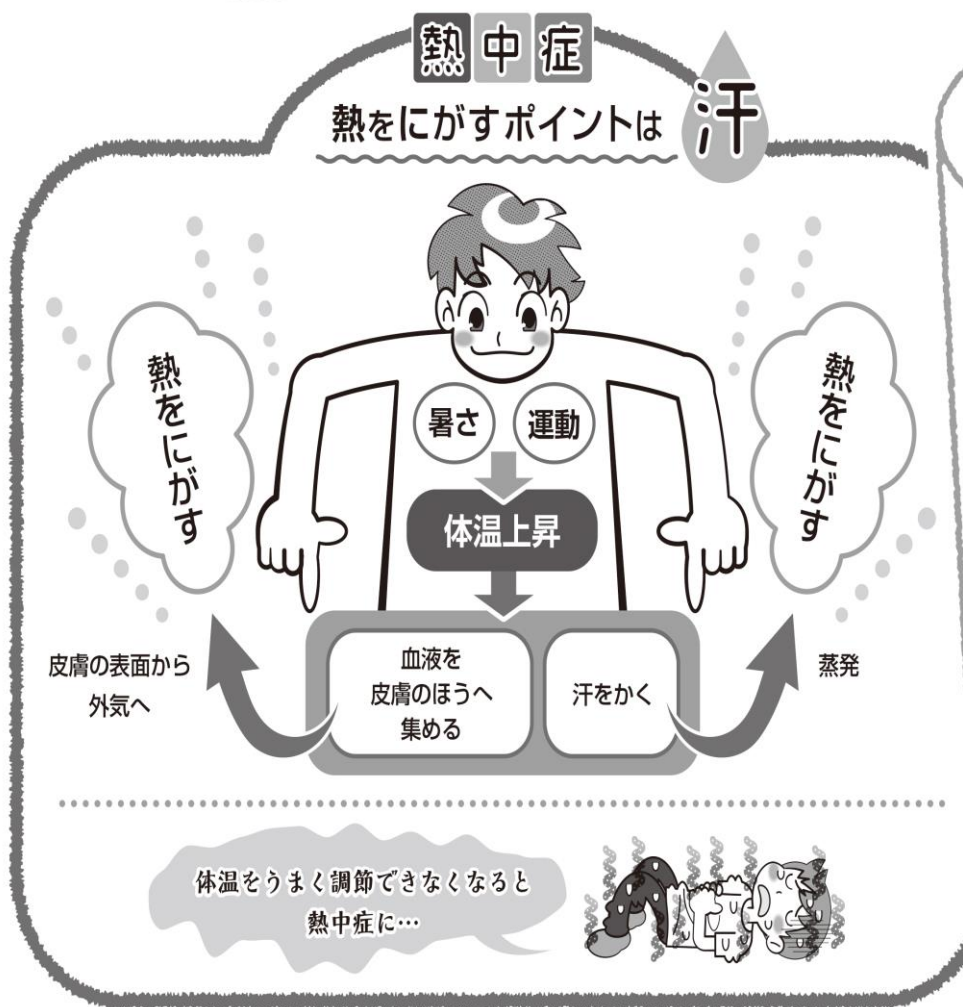
そして、きれいなハンカチやタオルでしっかりふこう。

熱中症対策

熱中症は予防が大切です!



暑い! を乗り切ろう



汗をだすには水分補給が大事!

のどが渇く前に水分をとみましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ

チョロッ

爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら

脱水症状のサインかも

「梅雨型熱中症」の話をテレビでやっていました。この時期は、気温がさほど高くなくても湿度が高いために熱中症になる人が多いようです。梅雨の時期はのどのかわきに気づきにくく、そのまま水分をとらないでいると「かくれ脱水」になり、体調をくずしてしまいます。汗が蒸発しにくく熱が体にこもってしまうこと、体が暑さに慣れていないということが原因だそうです。人間の体には暑さに慣れるため皮膚の血流を増やして汗をかきやすくする「暑熱順化」の働きがあります。ですが、暑熱順化には数日から2週間ほどかかります。梅雨時は涼しい日もあり、暑熱順化が追いつかない場合が多いそうです。予防のポイントとしては、「運動と水分補給」。汗をかきやすくするための運動とのどがかわいていなくてもこまめに水分をとることで、熱中症にならないように自分で自分の体を守りましょう。