



令和5年7月1日 流山市立長崎小学校

いよいよ夏本番です。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じるがあるので、カーディガンなどあるといいですね。今年の夏も元気に乗りきりましょう。

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかしたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

行ってきまーす! の前に

持ったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<p>ヘルパンギーナ</p> <p>38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など</p>	<p>手足口病</p> <p>口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など</p>	<p>咽頭結膜熱 (プール熱)</p> <p>38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など</p>
--	---	---

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

おうちの方へ

市内の小中学校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症なども出ています。引き続き感染予防をお願いします。

参考：(株)日本学校保健研修社発行月刊誌「健」令和5年5月7月号より引用