



すこやか

令和2年度 7月号
上市町立上市中央小学校
保健室



雨や曇りの空が多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手～」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにもチャレンジしてみましょ。

梅雨が明けると、急に暑さが厳しくなり、体調を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムに気を配って、楽しい夏の思い出をたくさんつくりましょ。

7月の保健目標

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」で、夏を健康にすごそう！
- ・「手洗い・うがい」で新型コロナウイルス感染症を予防しよう。

7月の保健行事

- 14日～16日 尿検査(全校)
- 27日 心臓検診(1年生)

梅雨の時期も元気に過ごそう



雨の日も明るい朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかり食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



ストレッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って、清潔な下着を身に付けます。



早寝を心掛け、十分な睡眠をとります。

熱中症、どうやったら防げる？

7月になり、気温がぐっと高くなる時期は、熱中症が起きやすい時期です。そして、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用しています。今年度は、マスク着用中の熱中症も懸念されます。

辛くなる前の「予防」を大切にして、上手に夏を過ごしましょう



<症状>

立ちくらみ・頭痛

こむら返り

倦怠感
・虚脱感

吐き気
・嘔吐

高体温

けいれん

<応急手当>

うちわやタオルであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて、涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる

⚠️ 無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

<予防のポイント>

水分補給

喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。体育やスポーツ、たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンク等で塩分もとりましょう。

高温下でマスクをしていると、熱中症の危険性が高まるほか、マスクの保湿効果で喉の渴きを感じにくくなります。人と十分な距離を空けて、マスクを外して水分補給を行いましょ。

ぼうし

日差しが頭や顔に直接当たるのを防いでくれます。つばのついたものや、通気性のよいものがおすすです。

休憩

木陰や屋根のある所等、涼しい場所で休憩をしましょう。汗や熱がこもっているため、ぼうしを外してもよいです。