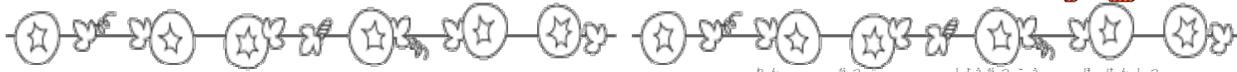


ほけんだより 7月



2022年 7月 貞光小学校 保健室

梅雨明け間近となり、日ごとに暑さが増してきました。急に暑くなったり、湿度が高い日は、熱中症が起こりやすくなります。日頃から食事、睡眠など体調管理をし、水分補給をこまめに行って、熱中症にならないよう気をつけましょう。

また、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。学習のまとめをして、思い出いっぱいの夏休みにできるようにしましょう。



熱中症にご用心!

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる!

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい!



気分がわるくなったら、無理をしないように!

気分がわるくなったら、日かげなど日光が当たらない、風通しのよいところで休みましょう!



こまめに水分をとる!

熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15~30分ごとに取るようにしましょう!



マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要です。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の危険もあります。業間休みや昼休みは外で遊ぶ場合、マスクを外すようにしましょう。そして、休憩時間が終わって、校舎に帰ってきて呼吸が落ち着いたら、マスクを再度つけるようにしましょう。



夏の肌トラブル研究所



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?
それは **日焼け** じゃ!

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?
それは **あせも** じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。



こうなる前の/
おすすめアイテム



こうなる前の/
おすすめアイテム



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。



対策をしっかりと。涼しい時は外で遊ぶ時間も作ってね!