

令和7年
7月1日
明章小学校
保健室

7月に入ると、夏本番の暑さが続きます。熱中症や夏風邪などにならないよう、水分補給や汗ふき、手洗いなどをこまめに行いましょう。
また、待ちに待った夏休みももうすぐ始まります。夏を元気に過ごすために、今のうちから生活リズムを整えていきましょう。



体を清潔にできていますか？

夏になると特に汗がたくさん出ます。みなさん、汗が出たときにそのまま過ごしていませんか？
汗を拭かないと体が冷えて風邪をひきやすくなったり、あせもができてたりしてしまうので、汗拭き用のタオルやハンカチを持って来て、汗をこまめに拭くように心がけましょう。



★汗のはたらき

- ・体温を調節する(暑いときに体温を下げる)
- ・体の中の老廃物を外にだす
- ・自律神経のバランスを整える
- ・皮膚を守る

など

★汗のしまつの仕方

- ・タオルやハンカチなどでしっかり拭き取る
- ・下着を着替える
- ・水分・塩分補給をする
- ・お風呂やシャワーなどで汗を洗い流す

など



丁寧な手洗いを忘れずに！

今月の生活目標は、「清潔にしよう」です。
外から帰ってきた後、トイレの後、給食の前など…忘れずに手洗いをしましょう。

また、ただ洗うだけではなく、石鹸をつけ、15秒～30秒かけて丁寧な手洗いを心がけましょう。



ハンカチ・ティッシュを持ってこよう

今年度から、週に1回清潔検査をしています
が、みなさんハンカチ、ティッシュは持ってきていますか？

中には箱ティッシュを持ってきている人もいますが、いつ・どんな場面でティッシュが必要になるかわからないので、できれば持ち運びしやすいポケットティッシュを持って来るようにしましょう。



夏にはやる病気に気をつけよう！

★手足口病

ウイルス感染によって、手足や口の中に水ぶくれのようなぶつぶつができる病気。発熱が見られることも。



★プール熱(咽頭結膜熱)

3～5日ほど続く高熱、のどの痛み、結膜炎などの症状が見られる。プールで感染することもあるため、「プール熱」とも呼ばれている。



★熱中症

暑さによって体温が上昇し、体の体温調節ができなくなることで、頭痛、吐き気、発熱、めまい、意識障害などの症状が現れる。重症化すると、命の危険があることも。



★夏バテ

夏の高温多湿な環境に体の機能が対応しきれずに、倦怠感、胃腸の不調、冷えやむくみ、食欲不振など、様々な不調が現れる。



熱中症の予防のために・・・

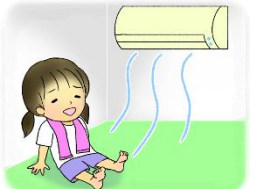
こまめな水分・塩分補給



外に出るときは帽子をかぶる



暑い日は外に出ず、涼しい屋内で過ごす



規則正しい生活をする



水分補給のときの注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかけた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかที่痛くなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

