



# ほけんだよい 7月

R6.7.1 八潮市立松之木小学校 保健室

暑い日が続くと、体がだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていき、充実した夏休みをむかえられるようにしましょう。



## 熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

ふだん、私たちの体は、暑いときには血管を広げたり、汗をかいたりして、体の中の熱を体の外へ出して体温を調整しています。しかし、暑い日に無理な運動をすると、この熱を逃す機能が追いつかなくなり、体温が急に上がり、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は生活習慣に大きな影響を受けます。

疲れがたまっていたり、ふだんの運動量が少ないと、体温調節をする機能が弱まり、外で体を動かすだけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。

### 生活習慣をみなおそう



睡眠をしっかりとり  
睡眠が足りないと疲れがたまりやすく、少しの運動でも体温があがりやすくなります。

### 栄養バランスのよい食事をとる

栄養バランスが偏ると疲れが取れにくくなります。  
朝食はかならず食べよう！



軽い運動で汗を流す  
涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと体が暑さになれず、体温調節や汗をかくことができません。

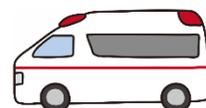
### 熱中症の症状



めまい 筋肉のけいれん だるさ・吐き気



高体温 顔のほてり



悪化すると命がかかわることも  
すぐに対処しましょう。

けんこうしんだん  
健康診断で  
しんぱい  
心配なところが  
み  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん  
健康診断で受診のすすめをもらったのに

じゅしん  
まだ受診していない

ちりょう とちゅう  
治療が途中になっている



なつ やす ちりょう  
夏休みは治療のチャンス！



はや じゅしん きも やす あ おか  
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

## 夏にはやる感染症に注意！！

### ヘルパンギーナ

とつぜん こうねつ  
突然の高熱  
のどの痛み・発疹



### 手足口病

てあしくちびょう  
口の中、手足の先に発疹  
少しの熱・ほとんどが軽症



### 咽頭結膜熱

いんどうけつまくねつ  
高熱とのどの痛み、結膜炎  
★タオルの共用はやめよう。



## こんな1学期でした！ 4/7~6/28

ケガをした人  
...441人

2・3年生が多かったよ。  
すりきずや打ぼくが多かったよ。

欠席ゼロの人  
...129人

6年生が多かったよ。

具合が悪くなった人  
...269人

3・5年生が多かったよ。  
頭痛や腹痛を訴える子が多かったよ。



どうしてぐあいが悪くなったのかな？  
どうしてケガをしてしまったのかな？  
を考えて2学期は元気に過ごせるようにしましょう😊