



ハンカチ・タオルで、汗の始末をしよう！



令和元年 7月5日
勿来一中 保健室

肌寒かったり蒸し暑かったりと、寒暖差が大きくなっていますね。最近、体調不良による欠席や発熱による早退、また「肌寒いので体操着を貸してください」と来室する子が見られます。上着やタオルの持参、規則正しい生活を心がけるなど、環境に適応できるよう健康管理をしっかりとしましょう。

【7月の保健目標】 夏を健康に過ごそう



ねつちゆうしやう
熱中症

むりは禁物！
ひと休みしよう

いぢやう きのうていか
胃腸の機能低下

つめ
冷たいもの
とりすぎに注意！

れいぼうびやう
冷房病

タイマーを活用して
冷えすぎに注意！

気温や湿度などの影響で、体内の水分量や塩分量のバランスが崩れると、**体温の調節機能がうまく働かなくなり、頭痛や吐き気、めまい**などが起こります。これを「**熱中症**」と言います。

〈予防のポイント〉

- ◎水分をこまめに補給しよう。
- ◎涼しい服装を心がけよう。
- ◎体調の悪い日は無理をしない。
- ◎日陰を利用したり帽子をかぶったりしよう。
- ◎睡眠や栄養をしっかりとろう。

みそ汁、牛乳、スイカなどもおすすめ！

冷たいものを飲み過ぎたり食べ過ぎたりすると、体の中が冷えてしまい、胃腸の働きが鈍くなります。その量が多かったり長期的だったりすると、腹痛や下痢などの症状がでることがあります。

おやつ
の量・種類・とり方注意！

「冷房病」は、冷房で体が冷えたり、冷房のきいた屋内と暑い屋外を出入りしたりすると、体温を調節する自律神経が混乱してうまく働かなくなり、**頭痛、だるさ、肩こり、下痢**などの症状が起こることがあります。

設定温度にも気をつけて！

水泳学習の日、ここをチェック！

- ① 体調はよいか？
- ② 朝ごはん食べた？
- ③ 睡眠は十分とった？
- ④ 手・足の爪は切ってある？



《 7月 スクールカウンセラー龍田先生来校日 》

9日(火)・11日(木)・16日(火)・18日(木)

