

ほけんだより 7



願い、こと叶えるためのヒントは...



7月7日は七夕。短冊に書いてある願いごととぴったりのヒントはどれかな？
組み合わせを考えてみましょう。夏の間に実践してみると、願いごとに一歩近づくかもしれませんよ。



ヒント

A 夏休みは治療のチャンス



放っておいても治りませ
ん。早めに歯医者さんに行
って、診てもらいましょう。
お休みのうちだと、通院も
しやすいですよ。

B 睡眠・運動・栄養がポイント

身長をのばすために必要なのは、睡眠・運
動・栄養です。日中に体を動かして、夜はぐ
っすり眠りましょう。栄
養バランスのとれた食事
も成長には欠かせません。



C 暑さに強い体づくりを



夏の部活をがんばるには、暑
さに強い体づくりが必要です。
規則正しい生活で、熱中症を予
防しましょう。部活中は、こま
めな水分補給を忘れずに。

D 時間の使い方を振り返ってみよう

テレビ、スマホ、ゲーム…と画面に向かっ
ている時間は1日どれくらいでしょうか？
スマホをさわられる時間を少し減ら
すと、勉強や趣味、友だちと過
ごす時間ももっとつくれますよ。



暑さに負けないために

熱中症予防に [朝ごはん] 冷房で冷えた体に [おふろ]



食事は水分や塩分を
とる大事な機会。食欲
のないときは、スープ
や野菜を使ったジュエ
ーがおすすめです。

ぬるめ (38℃程
度) のお湯に長め
に入って、リラッ
クスしながら体を
温めよう。



夏こそ!

熱中症の5W1H

WHAT?

熱中症って何？



気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY?

なぜ熱中症になるの？



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかつたり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN?

いつなりやすいの？



- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日



WHO?

だれがなりやすいの？



- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE?

どこでなりやすいの？



- 運動場
- 閉め切った室内
- 体育館
- お風呂場



HOW?

どのように予防するの？

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が環境省のLINEアカウントで発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント

