

# ほけんだより 7月

令和元年  
7月10日  
阪南小学校  
保健室

いよいよ夏本番。みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しです。夏は楽しいこともたくさんありますが、思わぬ危険もたくさんあります。暑い季節を元気に過ごすために、危険について正しく知ってけがや病気を予防しましょう。

## ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

この時期は熱中症になる危険が高くなっています。

自分でできる予防の方法を考えてみましょう。



あせ しょうかん  
汗をかく習慣をつけよう



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠をとろう



ひ ぎゅう  
日かげで休けいしよう



すいぶんほきゅう  
こまめな水分補給をしよう



たいちよう わる  
体調の悪いときは  
うんどう  
運動をひかえよう



いち しょく  
1日3食  
バランスよく食べよう

## ねっちゅうしょう 熱中症かな？と思ったら

きを付けていても、熱中症になってしまうこともあります。

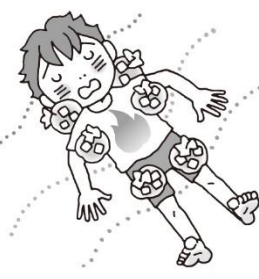
そんな時はどのように行動すればよいのでしょうか？



スポーツドリンクや  
けいこうほすいえき  
の  
経口補水液を飲む



すず ばしょ よこ  
涼しい場所で横になる



くび した  
首・わきの下・  
あし つね ひ  
足の付け根を冷やす



いしき ばあい  
意識のない場合は  
きゅうきゅうしや  
救急車を呼ぶ

## 問題

## 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

### 理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

### 理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



### 理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。

## 去年と違う夏休みにしよう

### な にか新しいことを始めよう

自由時間が増える夏休み。  
やりたいことを探してみましょう。

### つ かれたときは無理をしない

詰め込みすぎると、暑さと  
疲れでくたくたになってしまうかも。

### や めるのは いつでもできるよ

何も続かないという人は  
これを合言葉に。

### す きなものを増やそう

いろいろなものに触れてお気に入りを見つけ、  
世界を広げましょう。

### み んなに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を  
通してではなく直接会いに行きましょう。

## おうちの方へ

一学期の間に実施した健康診断について、受診が必要と思われる児童には受診勧告の用紙をお配りしています。子どもたちの健康な学校生活のために、夏休みの間の受診・治療をよろしくお願いいたします。また、今後の保健管理のため、必ず受診結果の報告をお願いします。

## 夏休みは治療のチャンス

