

令和6年7月
唐津市立鏡山小学校
保健室



蒸し暑い日が続いていますね。気温が上昇しているのはもちろん、梅雨が明けるまでは湿度が高く、天気も変わりやすいため、この時期はとくに体調を崩しやすいです。1学期最後まで元気に過ごせるようにもう一度自分の生活を振り返って、「朝昼夜3食きちんと食べる」「しっかり睡眠をとる」など、できることから実践してみましょう。

熱中症に気を付けよう

最近「熱中症かな？」と思われる人が増えています。「帽子をかぶっていなかった……」「お茶を全然飲んでいなかった……」という人もいます。熱中症は命に関わることもあります。これからさらに気温は高くなっていきます。のどがかわく前に水分をこまめにとるなど、意識して熱中症対策をしましょう。



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に

覚えておこう

水分補給のコツ



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス

熱中症
かも!?

と思ったら

経口補水液などで水分補給!

エアコンが聞いた室内など涼しい場所へ!

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす!



こんなときは
救急車!

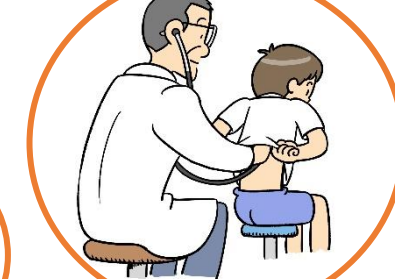
自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

～病気の治療をしよう～
+ 受診・治療はOK? +

各検診後に医療機関受診をすすめられた人で、まだ受診をしていない人や治療が途中になっている人がまだまだたくさんいます。夏休みは、**治療のチャンス!!**です。



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。



もうすぐ夏休み♪

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間に終わってしまいます。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後6時

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識しましょう。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりをしましょう。

午後7時～午後10時

体が眠る準備を始める時間です。湯船につかり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る前にするのは避けましょう。

午後10時～午前6時

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。

