

ほけんだより 7月

吉野ヶ里町立三田川小学校
保健室
令和5年7月14日発行

さいきん ずつう は け など、たいちようふりよう うった らいしつ じどう
最近、頭痛や吐き気など、体調不良を訴えて来室する児童が
ふ えています。すいぶんほきゆう は できていますか？これからどんどん
あつ 暑くなってくるので、すいぶん えんぶんほきゆう ねच्चゅうしょうよぼう
水分・塩分補給をして、熱中症予防を
ましよう。さて、みなさんが楽しみにしているなつやす
夏休みがもうす
ぐ始まります。なつやす たの けんこう す はやね
夏休みを楽しく、健康に過ごすためには、早寝、
はやお 早起きをして、せいかつ くず たいせつ
生活リズムを崩さないようにすることが大切です。

がつ
7月のほけんもくひよう
すすんでびょうき ちりよう
すすんで病気の治療をしよう。

夏を元気に乗り切ろう

夏ばて対策

①冷たい飲み物を
とりすぎない

冷たい飲み物をとりすぎると
食欲が落ちたり、食べ物の消
化吸収がさまたげられます。



②ビタミンBをふくむ
食べ物をとる

夏は糖分をエネルギーにか
える栄養素、ビタミンBが
不足しがち。食事で補おう。



③あせをかく

クーラーのきいた
部屋に閉じこもっ
ていてはダメ。



もしかして冷房病？



寒気を感じる



なんだかだるい



頭が痛い



手足が冷える

クーラーのきいた部屋が大好き！ という人でこんな症状があったら、もしかして冷房
病かもしれません。

☆予防するには

- ・運動をする
- ・外との温度差を 5度
以内にする
- ・お風呂に浸かって温
まる
- ・冷風を直接浴びない
ようにする

げんきに、けんこうに!

もうすぐなつやすみ



☆熱中症に注意☆

保健委員より、熱中症予防についての呼びかけをなっています。20分休みと昼休み前に

熱中症計で暑さ指数(WBGT値)を計測し、その値を放送で連絡しています。暑さ

指数が31度以上になると、命の危険にもなるため、運動は中止

し、外には出ずに室内で過ごすように声掛けをしています。命を

守るためにもしっかり放送を聞いて、熱中症予防するための行動を

としましょう。

夏休みはたくさん時間があります。健康診断の結果、

受診が必要な人は、夏休みに病院行って治療しましょう。

計測の様子

