

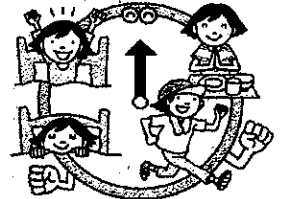
ほけんたより7月

2022年7月7日

唐津市立佐志小学校

保健室

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

楽しみにしている夏休みまであと少しです。ワクワクしている人も多いと思いますが、楽しい夏を過ごすには、暑さに負けない体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さになれるのも大切。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

夏を元気にすごしたい人へ

からだやおなかを冷やさないで

外の気温との差は5℃以内

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かかと
思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りは
NG

健康診断で

治療勧告のおたより

をもらった人へ



勉強でもスポーツでも、自己管理ができれば

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人



熱中症 どうすれば防げる?

☑ こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



☑ 30分に1回休憩

体温を下げるために休む



☑ 服装に気をつける

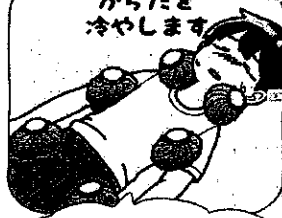
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



熱中症か?



からだを冷やします



- ★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけてうちわであおいでもよい

涼しい場所で休みます



スポーツドリンクを飲みます



- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

