

# ほんだきり7月

令和4年7月5日(火)  
系満市立高嶺小学校 保健室



いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。睡眠不足などの生活の乱れは体調を崩しやすく、体の抵抗力も落ちます。食事・睡眠・運動を心がけて、感染症予防、熱中症対策もしながら、夏を元気に乗り切りましょう。

## 出かけるときは忘れずに

### ☐ぼうし

直射日光が  
あたるのを防ぐ。ツバが  
広く通気性のよいものを。



### ☐水筒

汗やおしっこ  
から出ていく  
水分を補給。



### ☐汗ふきタオル

あせもやにおい  
対策に。清潔な  
ものを用意して。



木陰や  
涼しい場所で  
こまめに休憩を



## 「まさか！」に注意

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから  
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら  
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

## 熱中症

## マスクによる熱中症に要注意！



マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、自分の気づかないうちに体温を上昇させてしまいます。また、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなります。

こまめに水分補給をしたり、他の人と距離が保てる時(外にいるとき)はマスクをはずして、熱中症にならないように気をつけましょう。また、自分がマスクをしていて苦しいなど感じたらマスクをはずしてくださいね。

.....健康診断結果配布についてお知らせ(保護者のかたへ).....

4月より、検診日程の変更などありましたが、保護者の皆様のご理解、ご協力のもと、すべての健康診断が終了しました。視力・聴力・尿・蛭虫検査については、健康づくり財団より結果が届いています。耳鼻科・歯科検診結果は異状なし・要医療ともに今日、配布しましたのでご確認ください。内科検診(心臓、脊柱・栄養状態など)につきましては、有所見者のみお知らせとなりますのでご了承願います。