

# ほけんだより



令和4年7月1日

小川南小学校 保健室



気温がぐっと上がり、毎日厳しい暑さが続いていますね。学校生活にも慣れ、疲れが出やすい時期でもあります。早寝早起き朝ごはんを、元気に夏を乗り切りましょう。

## 7月の保健目標★暑さに負けない丈夫な体をつくろう

### 7月の保健行事

日にち	時間	内容	学年
7日(木)	9:00~	歯科検診	1・2・3年 4・5・6年で5/26の 歯科健診を欠席した者

※ 7日の歯科検診をお休みした場合、学校歯科医の歯科医院にて保護者の引率のもと、健診を受けることになります。できるだけお休みしないようにお願いします。



### 第1回学校保健委員会を開催しました

6月30日(木)に、第1回学校保健委員会を開催し、本校の健康課題について話し合いをしました。また、校医の諸岡先生から、新型コロナウイルス対策について、学校薬剤師の田原先生から、熱中症予防について、お話をいただきました。



# 知って防ごう! 熱中症

熱中症とは、暑い日に運動などで汗をかき、体内の水分や塩分などのバランスがくずれて、体温の調節ができなくなり、めまい、体がだるい、などの症状を起こす病気です。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

熱中症を防ぐには…  
高温・多湿・無風の日はとくに注意



外に行くときは暑さを避けよう

ぼうしや日がさで日差しをふせごう



うす着になろう

汗をよく吸取り、通気性のよい服を着よう



水分をしっかりとりよう

水分をこまめにとろう。2~3倍にうすめたスポーツドリンクがおすすめです



### 下着(肌着)を着よう!



下着は、汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ている方が、涼しく感じるはず! 試してみてください。

### つくってみよう! 経口補水液

水・・・1リットル  
砂糖・・・40g(大さじ4と1/2)  
塩・・・3g(小さじ2/1)  
発熱や脱水のときにも、役立ちます。レモンやグレープフルーツなどの果汁を入れると、風味が良くなり、カリウムも補給できます。

