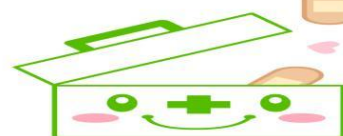


保健だより 7 月



外遊びが大好きな子どもたちは、夏になると外で遊べるかどうか、毎日暑さ指数を気にしています。
 掲示板の「今日の暑さ指数」に関する掲示物を新しくしてみました。熱中症予防しながら元気に過ごせるように
 考えて生活できるといいですね。

溶連菌感染症が流行中

夏にも
感染症
対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、
 ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。
 油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
 室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
 食事をする

夜はぐっすり寝る

熱中症予防の ポイント



熱中症予防のポイントを知って、暑い夏を元気に
 過ごしましょう。

- ① 規則正しい生活をしましょう。睡眠不足は熱中症のリスクを高くします
 - ② こまめな水分補給。室内でも水分補給を忘れずにしましょう
 - ③ 帽子や日傘を活用しましょう。服装も熱のこもらないような素材・色を選びましょう。
- ☆暑さや気温差などで自律神経も乱れがちです
 ぬるめの湯船につかるとリセットしやすいです。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・
 休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があ
 ります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を
 調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こ
 るため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
- ❖ 難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



☆保護者の方へ☆

「定期健康診断の結果」を健康手帳でお知らせします。結果をご覧になりましたら、保護者印の欄に捺印し学
 校へ返却いただきますようお願いいたします。医療機関受診などが必要な人は、早めに受診をお願いします。