

# ほけながより7月

令和6年7月10日（水）  
琉球大学教育学部附属小学校  
保健室

## 7月の保健目標 夏を元気にすごそう

暑い夏がやってきました。梅雨の大雨がウソのように晴れの日が続いています。日向の気温が36℃を超えるなど、危険を感じるほど暑い日も珍しくなくなっています。日々の熱中症対策はもちろんですが、暑さに負けない体づくりもとても大切です。規則正しい生活を心がけ、熱中症かかりにくい体を自指しましょう。

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

きびしい暑さが続いています。熱中症は予防できる病気です。「自分は大丈夫」と思わず、正しい知識を持って、熱中症にかからないための行動を取るようにしましょう。

### 熱中症の症状

#### 軽症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

#### 重症



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

### 覚えておこう

### 水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

# 日焼けはやけど 紫外線対策を!

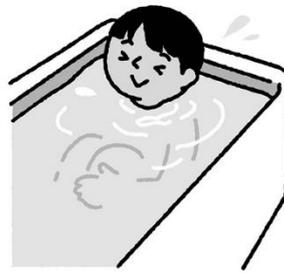
日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。



## もうすぐ夏休み



あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

夏休みも、外で汗をかくだる運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



誰とどこへ行くいつ帰るか  
を伝えよう



夏休みは友達とたくさん遊びたいですね。遊びに行くときは、一緒に遊ぶ人・行く場所・帰る時間を、おうちの人に伝えてから出かけましょう。安全を守るために、とても大切なことですよ。

### 保健室からのお知らせ

健康診断のあと、受診のすすめをもらった人は、おうちの人と相談して夏休みのあいだに病院でくわしくみてもらってください。

個人面談・進路面談のときに、健康診断結果のまとめをおうちの人に渡しているの、それも一緒に確認してみてくださいね。