

保健だより

すこやか



令和3年7月7日(水) 田彦小 保健室

*おうちの人といっしょに、読みましょう。

7月になりました。蒸し暑く、じめじめした毎日が続いています。まだ暑さに体が慣れずに、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。水分をよく取って、暑さに負けないように過ごしましょう。



保健目標

暑さに負けない丈夫な体をつくらう



安全目標

危険な遊びはやめよう



まいにちチェック! あつさしすう(WBGT)

暑さ指数は、気温湿度などを取り入れた「熱中症の危険度」を判断する指標です。

| | | |
|--|--------|-----------|
| | 31℃～ | うんどうちゅうし |
| | 28～31℃ | げんじゅうけいかい |
| | 25～28℃ | けいかい |
| | 21～25℃ | ちゅうい |
| | ～21℃ | ほぼあんぜん |

©「ほぼあんぜん」や「ちゅうい」のときもゆだんしないで!

○熱中症を予防するため、暑さ指数を測っています。職員室の前に掲示してあるので、見てください。暑さ指数が高い日は、登下校や休み時間など注意して行動するようにしましょう。

★熱中症を予防するには

- こまめに水分を取る
- 帽子をかぶる



- 日頃から睡眠や栄養を取って体力をつける



ハンカチを忘れずに!

あせをかいたら、ハンカチやタオルでふぎましょう!



あせをふかないと……

- かぶれる
- あせが冷えて、体を冷やす
- いやなおいがする

©少年写真新聞社 2021

健康診断がおわりました

健康診断の結果は、健康手帳にのせてあります。どれくらい自分の体が成長したか、健康状態はどうだったか、振り返ってみましょう。

健康診断で病気や異常が見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、安心して過ごせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で直せる可能性が高まります。

夏休みを利用して、受診をしましょう!!

夏休みは、生活リズムの乱れに注意!

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早ねをして、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。夜ふかし朝ねぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

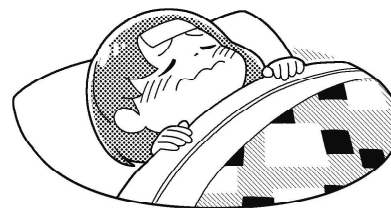
●●● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



太りやすくなる

©少年写真新聞社 2021