

ほけんだより 7月

No.4 令和5年7月3日 石岡市立石岡小学校 保健室

だんだんと暑い日が増え、本格的な夏の訪れを感じる今日この頃。熱中症になりやすい時季が来ましたね。水分や塩分が足りないときや体調が良くないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から健康的な生活を送り、暑さに負けず元気に夏を乗り越えましょう！

ほけんもくひょう 保健目標

からだを清潔にしよう



あんぜんもくひょう 安全目標

お落ち着いて生活しよう

プールに入る前に確認しよう！

久しぶりのプール学習！
けがのないよう
準備は念入りにしましょう。



✓前日の夜は
しっかりとねむれた

✓朝ごはんを食べてきた

✓手足のつめは切ってきた

✓このような症状はない

・熱 ・のどの痛み
・目の充血や目やにが出る

「咽頭結膜熱」
「流行性角結膜炎」は
プールの水を介して感染する
可能性の高い病気です。
上のような症状が見られた場合は、
病院を受診してください。

暑い日が続いています



熱中症に
注意！

この時季になると、毎年見かける「熱中症」のニュース。石岡小学校でも、気温や湿度が高く、熱中症の危険性が高い日は、屋外活動や激しい運動を制限しています。熱中症は、最悪の場合、命に関わることもあります。一人ひとりが熱中症について正しい知識をもって、予防を心掛けていきましょう。

熱中症予防のために

水分(塩分)
をとる



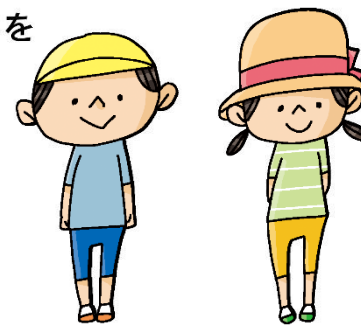
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしを
かぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを
冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

夏休みは治療のチャンス

健康診断で、疾病や異常が見つかった人には、治療勧告書を配布しました。普段、学校や習い事で忙しい人も多いかと思いますが、この長い夏休みが治療のチャンスです。夏休み中に治療して、気持ちよく9月を迎えましょう。





7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは
ほけんしつまえ ろうか
保健室前の廊下
にあります。

