



土用の丑の日ってなんだろう・・・？梅雨があけて暑くなる時期は、「う」のつく旬の物を食べて夏バテを予防するとよいとされているそうです。うなぎやうり（きゅうり・すいか）うめぼしなどですね。すききらいせず何でも食べて、元気にすごしましょう。

令和5年7月3日 東成井小学校



7月の保健安全目標
 ○すすんで水分をとろう
 ○プールでのきまりをまもろう

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった



水分不足



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが 渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



行ってきまーす!の前に

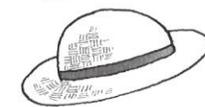
持ったかな?



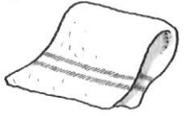
水筒



帽子



タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

昨日夜ふかしたから眠い...



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋でゴロゴロ、さいご最高~



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



クイズ

汗っかきは誰?

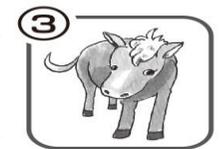
汗っかきだと思える動物を選ぼう。



ヒト



ペンギン



ウマ

答え ① ③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺（汗が出る穴）がないから、汗をかかないよ。

お家の方へ

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 夏も手洗いで感染症予防! ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

7月は、子どもの感染症が増加します。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は、5類感染症になりましたが人気観光県では感染が拡大しているといった報道もでています。感染状況が落ちついている時には、換気や手洗いを継続し、感染流行期には活動場面に応じた対策をお願いします。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番

危険! 熱中症が起こりやすい条件

- か**
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態 (下痢など)

- 行**
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない

- 環**
- ・気温 (室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった



こんなときは水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後

