


ほけんだより 7

2023年(令和5年)7月31日 NO. 6 福山市立神辺東中学校 保健室

 海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

川はこれが危険です!!

●深いところがある

透明な川で底が見えていても、思った以上に深いことがあります。川の深さは見た目には分かりにくいです。

●流れがある

プールと違い、想定外の流れがあります。自分が思った方向とは違う方向へ体が持っていかれることがあります。



川へ行くときには、これをしておこう!

○下調べをしておこう

事前に当日の天気や川について調べておきましょう。急な大雨や雷は危ないです。また、川に行っても、天気や川の状況は気にしましょう。



○ライフジャケットを着よう

水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。

その 不足 熱中症の危険あり!



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「のどが渇く前」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。



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。



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と運動不足だと、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。

暑さだけが熱中症の原因ではありません!!
夏休みは特に生活習慣が乱れやすいので気をつけましょう!