

7月のほけんだより

2022年(令和4年)
7月 NO. 8
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のポイント

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきましたが、暑さに負けず元気に過ごしましょう！



のどがかわくまえに水分をとろう！



外に出る時はぼうしをかぶろう！



ごはんをしっかり食べてエネルギーチャージ！

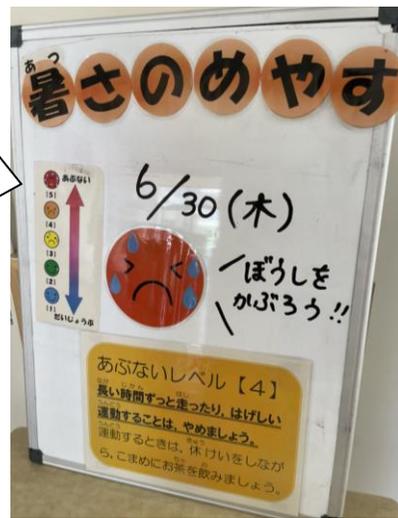


エアコンや扇風機を付けて、温度を調整しよう！

室内でも熱中症になるよ！

保健室前に「暑さのめやす」をおいています。これは、気温・湿度・周りの熱環境を取り入れた「暑さ指数」というもので、レベルが5に近づくにつれて熱中症になりやすいです。

もし、レベル5になるととても危険なので、外遊びや運動はしてはいけません。毎日チェックをして、暑さから体を守りましょう。



しょくちゅうどく 食中毒に気を付けよう！

気温と湿度が高くなると、食中毒に注意が必要です。



みんなができることは…

- とくに、食事や調理の前に石けんでていねいに手を洗う。
- 食材は冷蔵庫に入れる。(冷蔵庫に入れていても早めに食べるのが大切)
- 調理をするときは、とくに肉や魚にしっかり火を通す。
- 調理をしたあとは、まな板や包丁を洗剤でよく洗う。

★おうとや下りの症状は、悪いものを出そうとする体のサインです。市販薬などの薬をむやみに飲まず、早めに病院でみてもらいましょう。

メディアコントロールにチャレンジ★

7月4日～8日まで、メディアコントロールに取り組みます。体と心の健康を守るために、メディアを使う時間を自分で決めて1週間チャレンジしてみましょう！(勉強で使う時間はふくみません)

保護者のみなさま、ご協力よろしくお願いします。

メディアを長い時間続けて見たり、夜ねる前に見たりすると…

①目がつかれる、かわく



ドライアイ(目のかわき)や、目が悪くなることにつながる。

②ブルーライトのえいきょう



夜なのに、脳が昼とまちがえて、じゅうぶんないみんをとることができない。

③前かがみの姿勢



肩こりや、頭痛、めまい、はきけなど、体調が悪くなる。