

ほけんたより 7月

福山市立駅家西小学校
ほけんしつ
2024年（令和6年）
NO.5

毎日暑い日が続いていますね。、いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期に気をつけないければならない熱中症。気温だけでなく湿度が高い日や、風が吹いていない日は、特に熱中症の危険が高くなります。水とうを忘れずに持ってきて、「のどがかわいた」と感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう！

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いけません。ポイントは“のどが”
“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。

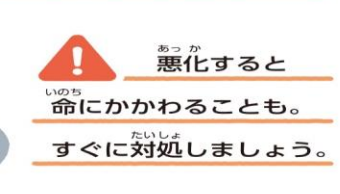
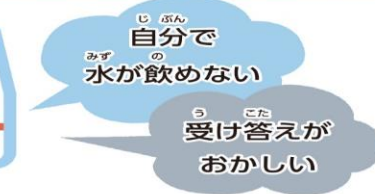


ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとしましょう。



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。

熱中症かも！？



覚えておこう 水分補給のコツ



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など	口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など	38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。