

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2023年7月号

4月から続いていた健康診断が、終わりましたね。

いろいろな検診を受けて、自分の体のことを知ることができた

と思います。これからも健康でいるためにできることを自分で

考えてみたりおうちの人と話し合ったりしてみてくださいね。

暑い日が続くので、水筒を持ってきてこまめに水分補給しましょう。



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る

豚肉など
ビタミンB1を多く
含む食材がお勧め



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
ためてみよう

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！



「あせも」を予防しよう!!

あせも 季節は、皮膚のトラブルが起きやすいです。

あせもがしやすい首の前側、ひじの内側、ひざの裏側などは特に注意をして、皮膚の清潔を保ちましょう。

あせもの予防方法



風通しのよい素材の服を着る。



汗をかいたらこまめにタオルで拭く。



たくさん汗をかいたら着替える。



毎日、お風呂やシャワーで清潔に。



こまめに水分補給してますか〜??



のどがかわく前に飲む!

少しずつ、回数をわけて飲む!

水筒を忘れずに持ってくる!



体育のある日や、暑い日は多めに持ってくると安心

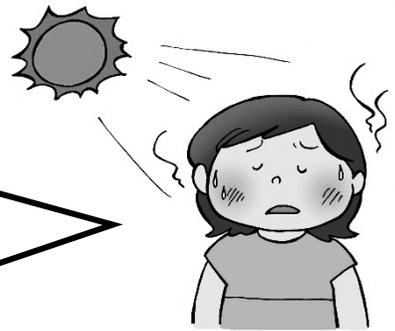
裏面に「熱中症」について、くわしくのせています!!



まだまだ、これからが夏本番です！
 熱中症は、気温が高い日だけではなく、様々な原因で起こります。
 こまめに水分補給をしたり、外に出る時は帽子をかぶったりして、
 自分でできる対策をしましょう！

熱中症とは??

高い気温や湿度によって、体温調節がうまくできなくなり体に熱がこもってしまうことです。
 脱水症状などの体調不良を引き起こします。



こんな時は、熱中症になりやすい!!

きおんがたかい



しつどがたかい



ひざしがつよい



かぜがよわい



◎暑い日が続くときも、要注意です!

ねっちゅうしょう

熱中症かな?!

しょうじょう

～こんな症状があります～



【かるいとき】

- ・手足がしびれる
- ・気分が悪い
- ・とんとん汗をかく
- ・筋肉のこむら返りがある
- ・めまいがする



【ひどくなったとき】

- ・頭がががんとする
- ・意識がなんとなくおかしい
- ・吐き気がする、吐く
- ・ぐったりする
- ・体がだるい



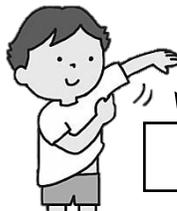
【さらにひどくなったとき】

- ・意識がなくなる
- ・まっすぐ歩けない
- ・けいれんする
- ・返事がおかしい
- ・異常に体が熱い

ねっちゅうしょう

熱中症にならないためには...

こまめに水分補給



薄着をする

ぼうしをかぶる



体調が悪い時は無理をせず
に、近くの人に言う



あさ朝ごはんを食べる

早寝・早起きをする

