

ほけんだより7月

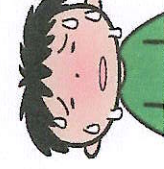
令和7年7月1日
志賀小学校 保健室

7月のほけん目標

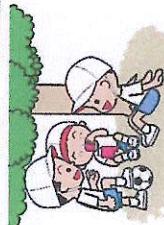
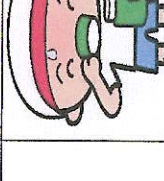
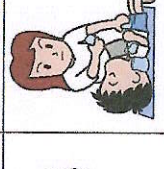
夏を元気にすごそう！

熱中症をふせごう！！

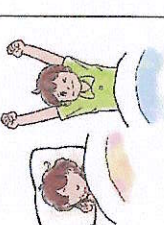
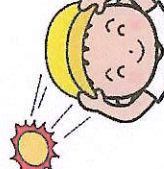
＜熱中症の症状＞

頭がいたくなる	気持ちが悪くなる はくときもある	ふらふらする げいれんする	熱がでる
			

＜熱中症の手当＞

すずしいところへ移動	意識あるか調べて、ないときは119へ	塩分と水分をとる	頭・手のひら・体をひやす
			

＜熱中症をふせぐには＞

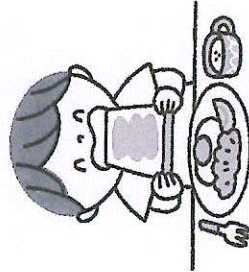
早ね・早おき	バランスのとれた食事	水分をとる	ぼうしをかぶる
			

毎日暑い日が続いていますね。水分をこまめにとって熱中症をふせいでいきましょう。7月はプールや夏休みが始まる時期です。夏のイベントを健康で過ごしていくためには、基本的な生活習慣（早ね・早起き・朝ごはん）で熱中症対策をしましょう。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



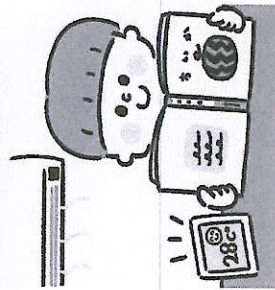
朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

ほどよい冷房がいいよ！

年々、暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい〜」と思うかもしれませんが、ちょっと待って！
確かに、猛暑に過度な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を！
体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコジョー的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。
夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方〜夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。



保護者のみなさまへ

今年も気温が高く熱中症にかかる危険が高くなると言われています。熱中症をふせぐためには、十分な睡眠と朝ごはんをしっかり食べてくださいます。最近寝不足の子が多く見られますので早く寝るように声をかけてください。残りわずかな1学期を元気に過ごしていきましょう。

