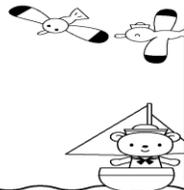


ほけんだより 8月号



令和5年8月21日
長崎市立戸町中学校
保健室

本格的な夏がやってきました。この暑さで保健室では熱中症症状の子どもの数が増えています。汗で出た分の水分を補給することと、いつもタオルなどで汗をふきとり、体を清潔にしておくことが大切です。



夏の健康管理に心がけ、健康で安全な生活を送ろう

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!



どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ?

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日

肥満の人
体調の悪い人
暑さに慣れていない人
病気がある人



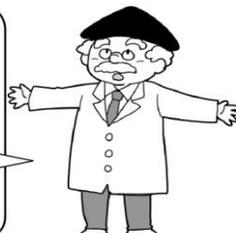
熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



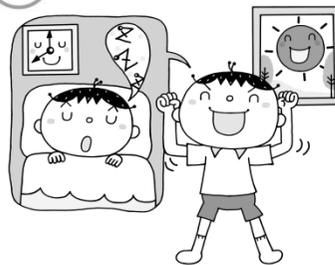
熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。



夏を健康で安全に過ごそう

1



早ね早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活をしよう。

2



冷たいものとりすぎや食べすぎにも注意し、食べたなら歯をみがこう。

3



食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしよう。

4



テレビやゲーム、おやつは時間を決めて、目や歯を大切にしよう。

5



外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分を時々とり、熱中症に気をつけよう。

6



むし歯など病気のある人は、夏休み中に必ず受診して2学期に備えよう。

2学期からストローレス

2学期からストローを使わなくても飲めるように牛乳パックが変わります!! ※今まで通り、ストローを使うこともできます。

健康診断で治療の指示を受けた人は、夏休みを利用して治療をすませましょう!



(引用・参考文献) イラストは下記のものを使用させていただいています!!

・細井裕美; 簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1