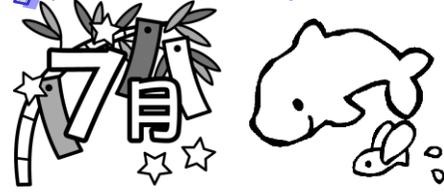


# ほけんたより

薬師寺小



今年(ことし)は5月(がつ)から夏(なつ)のような暑い(あつ)日(ひ)が続(つづ)いていますね。プールの活動(かつどう)も多い(おおい)と思う(おも)のでしっかり毎朝(まいあさ)体温(たいおん)を測(はか)って自分(じぶん)のからだ(からだ)と相談(そうだん)してみてください。無理(むり)していませんか？水分(すいぶん)補給(ほきゅう)たりていますか？夏(なつ)はほかに楽しむ(たの)むことがたくさんある(あ)るので毎日(まいにち)元氣(げんき)に過(すご)しましょう！



## 7月の保健目標

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう

### 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(きおん)が高い日(ひ)
- ・風(かぜ)が弱い日(ひ)
- ・湿度(しつど)が高い日(ひ)
- ・急に(きゅう)暑(あつ)くなった日(ひ)
- ・肥満(ひまん)の人(ひと)
- ・体調(たいちよう)の悪い(わるい)人(ひと)
- ・暑(あつ)さに慣(な)れていない(いない)人(ひと)
- ・病氣(びょうき)がある(あ)る人(ひと)



熱中症(ねつちゆうしやう)を防(ぼ)ぐためには、水分(すいぶん)補給(ほきゅう)が大切(たいせつ)なんだよね。

そのほかに、ぼうしをかぶるなどして、暑(あつ)さをさけること、汗(あせ)がかわきやすい服(ふく)を着(き)ること、日頃(ひごろ)から暑(あつ)さに慣(な)れておくこと、自分(じぶん)の体調(たいちよう)を知(し)ることが大切(たいせつ)なんだよ。



熱中症(ねつちゆうしやう)かもしれないと疑(うたが)う症状(しょうじやう)にはいろいろなものがある(あ)るよね。

軽(けい)：めまい、立ちくらみ、筋肉痛(きんにくつう)、汗(あせ)がとまらない  
中(ちゆう)：頭痛(づつう)、吐き気(はきけ)、体がだるい、ぼんやりして力(ちから)が入(い)らない  
重(じゆう)：意識(いしき)がない、けいれん、体温(たいおん)が高い(たか)い、呼びかけ(よびかけ)に対して返事(へんじ)がおかしい、などがある(あ)るんだ。



### いろいろな汗

汗(あせ)は私たちのからだにとってなくてはならない大切な(たいせつな)もの。暑い(あつ)いときに汗(あせ)をかくことで、私(わたし)たちは体温(たいおん)が上がりすぎないように調節(ていせつ)することができる(か)るのです。でも汗(あせ)をかくのは暑い(あつ)いときばかりではありません。

●暑い(あつ)いとき、体温(たいおん)を下(さ)げるためにかく汗(あせ)

汗(あせ)がじょう発(はつ)するときに、体温(たいおん)を下(さ)げてくれます。

●緊張(きんちょう)したときにかく汗(あせ)

「手に汗(あせ)にぎる」っていうよね。

●辛い(から)いものを食べた(た)ときにかく汗(あせ)

カレー(カレー)などの辛い(から)いものを食べて汗(あせ)をかいた経験(けいけん)はないかな？

●汗(あせ)ってなんだろう？

汗(あせ)の99%は水分(すいぶん)。その他(その他)に塩分(えんぶん)やミネラル(ミネラル)などが含ま(ま)れているよ。

たくさん汗(あせ)をかいたときは、水分(すいぶん)だけでなく塩分(えんぶん)も補給(ほきゅう)しようね。

### 6月は歯の授業をやりました\*

歯(は)と口の健康(けんこう)週間(しゅうかん)に伴(た)い、養護教諭(ようごきょうゆ)が全学年(ぜんがくねん)に歯(は)の授業(じゆぎょう)を行いました。赤染(あかぞめ)めに苦戦(くるせん)している子(こ)も多かった(お)ちが、みんなしっか(し)り歯(は)みがき(が)ができてい(い)ました。ご家庭(ごかてい)でもお子(こ)さんの歯(は)みがき指(さ)導(どう)よろしくお願(ねが)いします。



### 虫さされ

力(ちから)にさされた(さ)れた場合は、さされたところ(ところ)を水道水(すいどうすい)でよく洗(あら)って冷(ひや)やし、必要(ひつよう)に応じて薬(くすり)をぬりま(ぬ)しょう。かゆい(かゆい)からといってか(か)くと、悪化(あくわ)することがあ(あ)ります。力(ちから)にさされた(さ)れた後(あと)に高熱(こうねつ)や頭痛(づつう)などの症状(しょうじやう)が出(で)た場合は、病(びょう)院(いん)へ行(い)きましょう。



最近(さいきん)、蚊(か)やブヨ(ブヨ)にさされる(さ)る子(こ)がと(と)ても多(お)いです。ブヨ(ブヨ)は夏(なつ)場の気(き)温(おん)の低(ひく)い朝(あさ)・夕(ゆがた)方に活(か)発(はつ)になり(な)ります。蚊(か)よりもかゆい(かゆい)ので薬(くすり)をぬ(ぬ)ったり冷(ひや)やしたりして対(たい)策(さく)しま(ま)しょう。



### スクールカウンセラー次回の来校日

※当初(しじう)の予定(よてい)では7月(しちがつ)9日(にち)でしたが変(へん)更(せい)になりました。

7月(しちがつ)17日(にち) (水) 9:00~17:30

授業参観(じゆぎょうさんかん)の日(にち)になります。家庭教育学級(けいこくがくしゆきゅう)でスクールカウンセラー人見先生(ひとみせんせい)による講(こう)話(わ)があります。

ご相談(ごそうだん)したい場(ば)合(あ)いは、遠慮(えんりょ)なく、ご連(れん)絡(らく)ください。

