

# ほけんたより

薬師寺小



今年は5月から夏のような暑い日が続いていますね。プールの活動も多いと思うのでしっかり毎朝体温を測って自分のからだと相談してみてください。無理していませんか？水分補給たりていますか？夏はほかに楽しいことがたくさんあるので毎日元気に過ごしましょう！



## 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  
 ・病気になる人



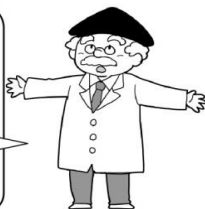
熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

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。



## いろいろな汗

汗は私たちのからだにとってなくてはならない大切なもの。暑いときに汗をかくことで、私たちは体温が上がりすぎないように調節することができるのです。でも汗をかくのは暑いときばかりではありません。

●暑いとき、体温を下げるためにかく汗

汗がじょう発するときに、体温を上げてくれます。

●緊張したときにかく汗

「手に汗にぎる」というよね。

●辛いものを食べたときにかく汗

カレーなどの辛いものを食べて汗をかいた経験はないかな？

●汗ってなんだろう？

汗の99%は水分。その他に塩分やミネラルなどが含まれているよ。

たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しようね。

## 6月は歯の授業をやりました\*

歯と口の健康週間に伴い、養護教諭が全学年に歯の授業を行いました。赤染めに苦戦している子どもが多かったですが、みんなしっかり歯みがきができていました。ご家庭でもお子さんの歯みがき指導よろしくお祈いします。



### 虫さされ

かたにさされた場合は、さされたところを水道水でよく洗って冷やし、必要に応じて薬をぬりましょう。かゆいからといってかくと、悪化することがあります。かたにさされた後に高熱や頭痛などの症状が出た場合は、病院へ行きましょう。



最近、蚊やブヨにさされる子どもが多いです。ブヨは夏場の気温の低い朝・夕方に活発になります。蚊よりもかゆいので薬をぬったり冷やしたりして対策しましょう。



### スクールカウンセラー次回の来校日

※当初の予定では7月9日でしたが変更になりました。

7月17日(水) 9:00~17:30

授業参観の日になります。家庭教育学級でスクールカウンセラー人見先生による講話があります。

ご相談したい場合は、遠慮なく、ご連絡ください。

