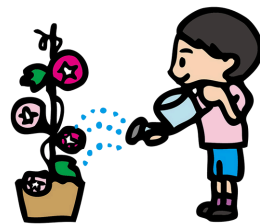


ほけんだより 7月号

令和7年7月4日
手良小学校 保健室

毎日暑い日が続いています。暑い日は、アイスや冷たいもののおいしく感じ、ついつい摂りすぎてしまいますが、冷たいものは胃腸が冷え、消化機能が弱まり食欲を低下させます。暑い日こそ、バランスのよい食事をするようにしましょう！



★まだまだ続く！水泳と熱中症予防★

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



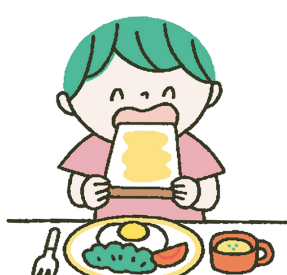
【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

汗をたくさんかいた後に水だけを飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまい頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状「低ナトリウム血症」が起きることがあります。そのため、たくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大切です。

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。



熱中症、
注意してー！



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



毎日水筒の準備を

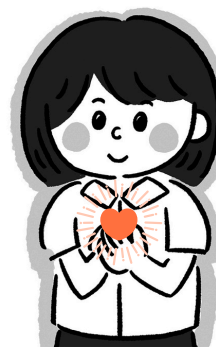
水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的

★これって思春期！？★

周囲の大人に対して妙にイライラしたり、反発したい気持ちになったりしていませんか？それは、あなたが思春期に入ったからなのかもしれません。思春期は大人に成長していくために通る道。出口のないトンネルがないように、思春期もいつかは終わりがきます。みなさんの周りにいる大人も、かつては不安定な気持ちを抱えて思春期を過ごし、大人になったのです。そう考えると、安心したり、ちょっと微笑ましい気持ちになったりしませんか？さあ、正々堂々、思春期に入った自分を受け止めましょう！すると、肩の力が抜けて、毎日が少し楽になりますよ！



★感染症対策のおはなし★

夏にも感染症対策を

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

- ①手洗い ②水分補給 ③適度な運動
- ④バランスのよい食事 ⑤睡眠 ⑥笑顔



気になる感染症	かかったことが	予防接種は
麻疹 (はしか)	ある ない	すみ まだ
風疹 (三日ばしか)	ある ない	すみ まだ
水痘 (みずぼうそう)	ある ない	すみ まだ
(おたふくかせ) 流行性耳下腺炎	ある ない	すみ まだ



確認されることがありますよ。☆



★7つのまちがいをさがそう★

