

7がっ ぼけんだより

貝塚市立二色小学校
保健室
2010年 7月

楽しみにしている夏休みがもうすぐ始まりますね。みなさんはどのような夏休みにしたいですか？
なんとなくダラダラと過ごしてしまうことのないよう、目標を持って過ごしましょう。



あつ 暑さをのりこえよう



平熱の低い子が増えています。

原因の一つとして、室内での遊びが増えたことや、生活が便利になったことによって、運動や体を動かす機会が減ったことが考えられます。

体温は、気温が高くなれば上がります。特に子どもは、体温調節機能が十分でないため、気温の影響を受けやすいようです。

最近、蒸し暑い日が続いており、何となくしんどかったり、だるかったり、体調を崩している子どもも少なくありません。

でも、この蒸し暑さは、本格的な夏の暑さに向けて、体を慣らす時期でもあります。ですから、少し蒸し暑いからといって、すぐにクーラーをつけてしまうと、夏の暑さに耐えにくい体になってしまい、熱中症にもかかりやすくなってしまいます。

これからどんどん暑くなっていき、熱中症の心配もあるのですが、涼しいクーラーにばかりあたっていないで、ある程度、外で遊んだり、体を動かしたりして、汗をかくことも大切です。

その時、お茶を飲むことも忘れないでください。



特に、梅雨が明け、急に気温が高くなる7月下旬～8月上旬は要注意です。

ねっちゅうしょう 熱中症について

日射病、熱射病をまとめて「熱中症」といいます。

★日射病・・・直射日光の下で激しい運動をしたときに起こる

★熱射病・・・高い温度のところ（体育館などの室内）で激しい

運動をしたときに起こる



体温が非常に高くなり、汗が出なくなる

頭痛、めまい、吐き気があり、ひどいときは意識がなくなる



＜こんなことに気をつけて、熱中症を防ぎましょう＞

◆睡眠や食事などをきちんととり、体調を整える

◆汗の吸い取りがよく、空気の通りもよい服を着る

◆帽子をかぶる

◆水分をまめにとる（お茶など）

◆頭痛やめまい、吐き気などがしたら、早めに涼しいところで休む

なつやす は 『夏休み歯みがきカレンダー』

今年の夏休みも、保健委員会の子どもたちが絵を描いてくれた歯みがきカレンダーがあります。

歯みがきの日には、好きな色をぬってください。

どんな歯みがきカレンダーになって返ってくるかな。楽しみにしています。

長い夏休みなので、なくさないようにしてくださいね！



出かける時は必ず伝えよう！

「だれと」

「どこで（行き方も）」

「何をするのか」

「何時に帰るか」

