

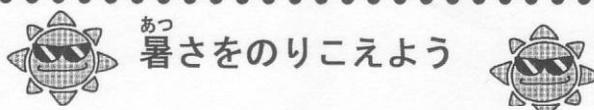
7が ぼけんだよい

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？
何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。



- へいねつ ひく こ ふ へいねつ ひく こ ふ
● 高い熱の低い子が増えています。
- げんいん ひと しつない あそ ふ
● 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
- かんが ふ かんが
● 減ったことが考えられます。
- たいおん きおん たか あ とく こ たいおんちゅうせつ きのう じゅうぶん
● 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。
- さいきん む あつ ひ つづ なん
● 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、涼しいクーラーには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ね。

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。

熱中症について

- にっしやびょう ねっしやびょう
日射病、熱射病をまとめて「熱中症」といいます。
- にっしやびょう
★日射病・・・直射日光の下で激しい運動をしたときに起こる
- ねっしやびょう
★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



たいおん ひじょう たか あせ で
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』

ことし なつやす 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。

歯をみがいたら、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。楽しみにしていてください。

なが なつやす 長い夏休みなので、なくさないようにしてくださいね！

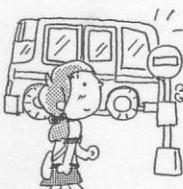


出かける時は
必ず
伝えよう！

「だれと」



「どこで
(行き方も)」



「何をするのか」「何時に帰るか」

