



# げんきだより 7月号

夏に向けて段々と暑くなってきましたね。みなさん体調はどうですか？しっかりと水分補給をして健康管理に気をつけましょう！！夏休みまであと少し！元気に夏を乗り切ってくださいね。

## 夏の健康生活 8カ条

### 1. 夏の暑さになれる！

からだ暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1～2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



### 2. 水分を補給する！

水分をとらないと、心臓に負担がかかることになります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつづけば、バテてしまいます。



### 3. 無理をしない！

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



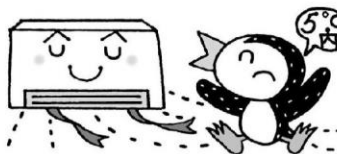
### 4. からだを清潔に保つ！

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



### 5. 冷房で部屋を冷やしすぎない！

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



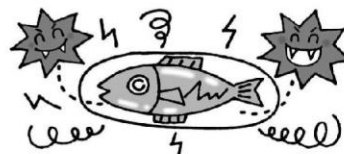
### 6. しっかり栄養をとる！

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりととりましょう。



### 7. 食中毒に注意する！

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



### 8. しっかり寝る！

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしのせず、早寝・早起きを心がけましょう。



あつ なつ はじ  
暑い夏が始まるよ！



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など

重

保護者の方へのお願い

過日、4月～6月に行った健康診断の結果から、受診が必要なお子さんに「受診のお願い」の手紙をお渡ししました。

学校での検査は、精密検査ではありません。まだ受診がお済みでない場合は、お子さまが元気に楽しく過ごせるよう、医療機関での受診・検査をしていただきますようお願いいたします。受診が済みましたら、学校まで受診票のご提出をお願いいたします。

