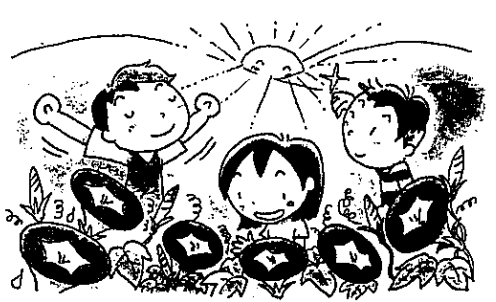


ほけんだより 7月

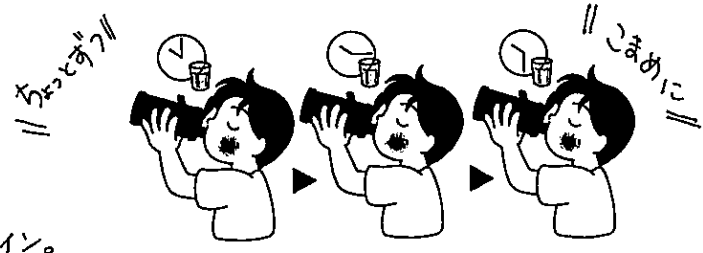
2025.7
 大部小学校
 ほけんしつ

7月に入り、いよいよ夏本番！さわやかな青空を見ると、外で思いきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に注意してほしいのがある。



熱中症です。運動会練習の時期からずっと言っていることですね。熱中症は、しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気にこの夏を過ごしたいですね。

水分補給は
こまめに 少しずつ



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。

これって実は脱水が始まる前兆なのです。気付かなかつたり、無視してしまうと熱中症になる可能性があります。できればこのサインが出る前に水分をとる方が体にはいいです。

のどが渴く前に
水分補給を！

マスクで
熱中症に？

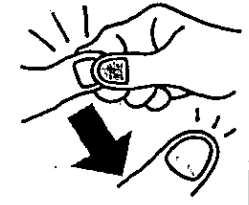
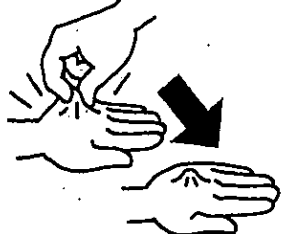
マスクをつけていると、マスクの中の湿度が上がリ、のどの渴きに気付きにくいので、注意が必要です。



熱中症は
防ぐもの！！

覚えておこう 脱水症のチェック

手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる

どちらもすぐに元に帰らないときは、脱水症の可能性あります！

虫にさされないために



公園など虫の多い場所に行くときは、うすい長そで・長ズボンを着る。

虫よけスプレーを使う。



さされた場所を水であらう



※毛虫などの場合は、テープを患部に当ててからはがし、毛や針を取り除きます。

保冷剤などで冷やす



※ぬり薬も必要に応じて使用しよう。
 ※冷やすとかゆみが和らぎます。
 ※かきむしり防止にははんそうこうを貼るのもいいですね。

病院へGO！



症状がひどい場合は、治療が必要なことも。病院で診てもらいましょう。

虫に刺されたら...
 かゆいけど
 かいちゃダメ！

かきむしるX

とびひになってしまうことがあります。



X ツメでX印をつける



「〇〇禁止」にはワケがある！

海や川そばで「遊泳禁止」「立入禁止」という立て札を見たことがあると思います。「ここで泳いではいけません」「ここに入ってはいけません」という意味ですが、なぜなのか知っていますか？海や川の中には、急に深くなっていたり、流れが速くなったり、潮の流れが複雑だったりする場所があり、とても危険だからです。絶対に入っては いけませんよ。



保冷剤をもってきてくれたお友だち、保護者の皆さま ありがとうございます！大切に使用させていただきます。