

# 7月のほけんだより

下東条小学校  
ほけんしつ  
2022. 7. 1

7月7日は七夕。織姫と彦星のデートを邪魔するこの日の雨は、会えない2人の「洒落雨」（会うことが叶わなかった悲しみに流す雨）と呼ばれています。一方、七夕前日の雨は「洗車雨」（織姫を迎にいくために牛車を洗う雨）。年に一度のデートの前に車を洗う、ウキウキした気分が伝わってくるような名前ですね。



梅雨も明け、白ごとに暑さがまってきました。晴れた日には、真夏の日差しがてりつけて、気温とともに熱中症のリスクが急上昇。運動の前後には水分（お茶や水）をとるようにしましょう。



ねっ ちゅう しょう

## 熱中症のキケンあり!

キケンか所発見! どころがキケンなのか考えてみましょう。

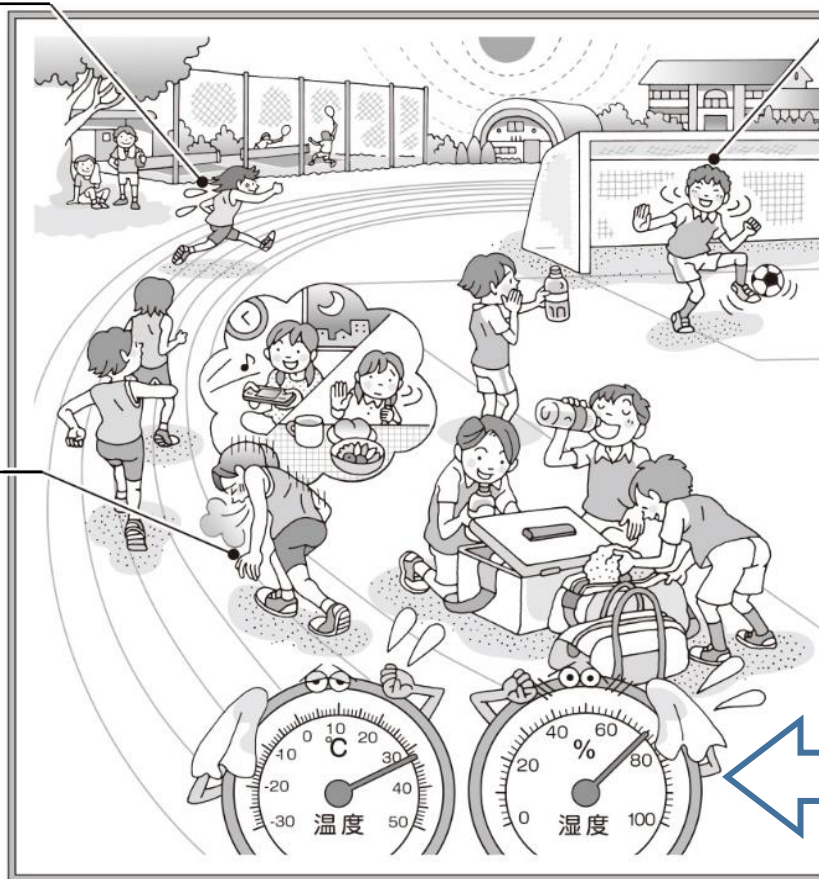
### キケン! 過度な運動

暑い日は、過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。



### キケン! 体調不良

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食からとる水分・塩分も熱中症予防には重要です。



### キケン! 水分・塩分不足

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



### 「湿度」にも注意!

湿度が高いと汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



### 熱中症かも!?と思ったら

自分でできる  
3ステップ!



#### ① 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどのきいた部屋

#### ② からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす

#### ③ 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2% の食塩水がベスト



## 保健室からのお知らせ

★ 歯科検診の結果、医療機関での治療や検査が必要だと思われる人にお便りを渡します。

(検診時に1年生は全員、他の学年は指示のあった児童のみ口腔内の写真を撮っています。写真は後日お配りする予定です。)

★ 「けんこうのきろく」を配ります。

4~6月におこなった健康診断の記録がまとまりました。おうちの人と一緒に成長の様子や健康状態について振り返ってみましょう。(押印の上、学校まで返却ください。)

## マスク 熱中症 に注意

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要です。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」「外で体を動かすとき」「登下校のとき」は、マスクを外すなど工夫をしましょう。