

# ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう  
 今月の保健目標  
 ねっちゅうしょう き  
**熱中症に気をつけて**  
 なつ けんこう す  
**夏を健康に過ごそう**  
 R2.7 明石小 保健室

あつ つづ  
 むし暑い日が続いていますね。  
 すいえいがくしゅう はじ たの かつ  
 水泳学習も始まり、みなさんの楽しそうな顔  
 み  
 が見れてとてもうれしいです。

しかし!!! 気をつけなければならないの  
 が、**熱中症**です。熱中症にならないために  
 あつ からだ せいかつ せいかつ いしき  
 も、暑さに体をなれさせる・体調が悪いときは  
 やす しょく た  
 はゆっくり休む・ごはんを3食きちんと食べる  
 などふだんの生活から意識してみましよう。

**熱中症**  
 今日の**危険度**チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は...

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか? (久しぶりではないか?)

当てはまる日は  
**気をつけよう!**

ねっちゅうしょう よぼう  
**熱中症を予防しよう!**

熱中症の応急処置は  
**あわてず・すみやかに**

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる
- スポーツドリンクなどを飲ませる
- 無理やり飲ませることはやめましよう

いしき意識がないときは  
 きゅうきゅうしゅう  
**救急車を呼ぼう**

**暑さを避ける**

- 暑い日は無理をしない
- 日陰で活動する
- こまめに休けいする
- 帽子をかぶる
- ときどき、ぬれタオルなどで体を冷やす
- 服装を工夫する
- 汗を吸う、すぐ乾く素材
- ゆったりした服
- 風通しのよい、薄い色の服
- 黒い服は避ける

**水分補給**

ふだんから

- こまめに飲む (少しずつ、回数を多く)
- のどが渇く前に飲む
- 朝、起きたら飲む
- 入浴前・後に飲む
- たくさん汗をかいたら塩分もプラス

運動するときは

- 運動前・後に飲む
- 運動中は30分に1回くらい休けいして飲む
- 冷たいものを飲む
- 塩分もプラスする (スポーツドリンクなど)

**ゲーム依存と健康管理について**



6月26日(金)にネットいじめパトロール隊の高宮城 修さんに「ゲーム依存と健康管理」という題で、スマホの正しい持ち方やスマホやゲームなどが脳に与える影響、脳に大事な4つのことなどについてお話していただきました。日頃からスマホやゲームに触れる機会が多い子ども達は、講話を真剣に、時にはメモを取りながら聴いていました。講話をまとめたものが裏面にあります。ご覧下さい。

