



おうちの人と一緒に読んでください。 小山市立小山城北小学校 保健室



なつほんばん どうげこうちゅう すこ ある あせ
 いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をかき
 すいぶんほきゅう あせ しまつ おこな
 ます。こまめな水分補給と汗の始末をわすれずに行いませ
 う。今年の夏も元気に過ごしましょう。

ねっ ちゅう しょう
熱中症の**原因**は
3つの**不足**!?

すい みん ぶ そく
睡眠不足

すいみん ぶ そく あせ
 睡眠不足だと汗をし
 っかりかけなくなっ
 て、体温の調節がう
 まくできなくなるよ。
 まいにち ね
 毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ そく
水分不足

なつ はたくさん汗をか
 くら、体の水分が
 足りなくなるよ。こ
 まめに水分補給をし
 よう。



うん どう ぶ そく
運動不足

うん どう ぶ そく たいりよく
 運動不足だと体力が
 落ちて熱中症になり
 やすくなるよ。朝や
 ゆうがた すず し かん
 夕方など涼しい時間
 かる うん どう
 に軽い運動をしよう。



ねっ ちゅう しょう
 熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

「まさか！」に
 注意

スポーツをやっているから
 体力には自信があるよ



き おん しつ ど たか からだ あせ じょうはつ
 気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できませ
 ん。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力
 があることは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
 プールは大丈夫だね



ちやくしゃにっこう あ すいおん
 直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていき
 ます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅
 れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
 心配ないよね



ね あいだ あせ し すいぶん
 寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が
 失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、
 エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る



被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができるぶん、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



保護者の皆様へ

6月末に、健康診断結果を全学年の児童に配付しました。治療が必要なお子さんには、

治療勧告書を渡しています。今、続々と医療機関を受診した結果を持ってきてきています。

校務支援のシステム上、治療がすすんでいるお子さんも「要受診」と記入されていますが、健康診断票では、

きちんと治療済の処理ができていますので、ご心配なさらぬようお願いいたします。



7月の保健室

湿度や気温の高い日が続くにつれ、頭痛や腹痛を訴える児童が多くなります。暑さに慣れていないことも原因のようです。涼しい部屋にばかりいないで、運動で汗をかくことも大切です。暑さに負けない体作りをしていきましょう。

6月に報告のあった感染症・・・溶連菌感染症・手足口病

