

ほけんだより 7月

2023年7月3日 葛城市立當麻小学校 保健室

あつ ま からだ 暑さに負けない体づくり!

梅雨があけると、夏の厳しい暑さがやってきます。この時期に心配なのが「熱中症」です。こまめな水分、休憩、帽子をかぶるなど、予防のポイントは覚えていませんか?そして、予防とともに、暑さに負けない体をつくることも大切です!

からだ うご 体を動かそう!

運動などをして汗をかくと、体が暑さに慣れていきます。また、汗には体温を下げる働きもあります。



つめ 冷たいものを 食べすぎない!

暑いからといって冷たいものを食べすぎると、お腹が冷えて、体調をくずしやすくなります。



はやね・はやおきをしよう!

しっかり寝て、疲れをためないようにしましょう。



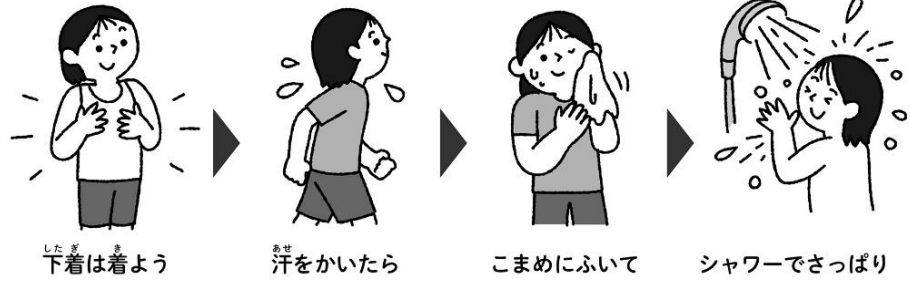
あさ た 朝ごはんを食べよう!

特に、みそ汁やスープは塩分・水分をとることができます。



今月の 保健目標 夏を健康にすごそう

あせもの予防



暑くなってきて、首や背中、肘の内側がかゆいと保健室に来る人が増えています。運動をして汗をかいた後、そのままにしていませんか?汗をかきっぱなしの状態が続くと、「あせも」という赤いブツブツができることがあります。「あせも」はとてもかゆいので、ならないようにしっかり予防しましょう!

雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる

雷が接近しているサインに気づいたら、建物の中に避難しましょう!

雷が近づくと、木の下や軒下は危険です。建物の中や低い建物に避難してください。

こんな雲、 こんな風が あるときは



夏は天気^{なつ てん き}が急^{きゆう}に変わりやすい季節^{か きせつ}です。こんな雲^{くも}や風^{かぜ}が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨^{ごうう ふ}が降るかもしれません。すぐに大きな建物^{おお たてもの}の中に移動^{いどう}してください。

- 遠く^{とお}に白く^{しろ}て大き^{おお}なもくもくとした雲^{くも}
- 灰色^{はいいろ}の雲^{くも}：急な雷雨^{きゆう らいう}が降る可能性^{ふかのうせい}があります。
- 冷たい風^{つめ かぜ}：急な雷雨^{きゆう らいう}を降らせる雲^{くも}によって、冷たい風^{つめ かぜ}が強まります。

7つのまちがいをさがそう！

