

ほけんだより 7月

令和6年7月1日 葛城市立當麻小学校 保健室

あめくもり空の多い梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。今年の夏も暑くなると予想されています。7月の保健目標は『夏を健康に過ごそう』です。夏のパワーに負けず、元気に楽しく過ごしましょう。

今月の保健目標
夏を健康に過ごそう

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス 水分ほきゅうはお水かお茶で あまいもの・つめたいものはひかえよう



夏野菜もたくさん食べよう



夏野菜には水分がたっぷり！
体を冷やす効果があるよ！

知っている夏野菜や好きな夏野菜はあるかな？



冷房病(クーラー病)に気をつけよう！

冷房の効いた部屋に長い時間いたり、涼しい場所と暑い場所を何度も行ったり来たりすると、体温の調節がうまくいかなくなります。その結果、体にいろいろな悪い変化が起こることを『冷房病』といいます。

体にかかる悪い変化

- 体がだるくなる
- 頭が痛くなる
- お腹が痛くなる
- 食欲が減る など

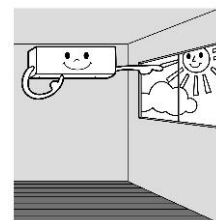


予防法

- 部屋の外と中の温度差をなるべく小さくする
- 冷たい風が直接当たらないようにする

なってしまったら・・・

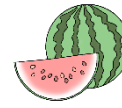
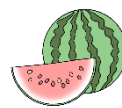
ぬるめのお風呂に入って
温まる



ほどよい冷房がいいよ！

年々、暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい～」と思うかもしれませんが、ちょっと待って！確かに、猛暑に適度な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を！体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジ的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。

夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方～夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

こんなことに気をつけよう！



規則正しい生活を心がけましょう
元気に過ごすために朝ごはんを食べよう！



夜ふかしはせず、早めに寝よう！

日陰で休憩しよう

体調が悪いときは無理しないでね



こまめに水分をとろう!!
喉がかわいていなくても、
一口飲んでね



汗はそのままにせず、
ハンカチやタオルで拭こう

熱中症の重症度



めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない
など



頭痛
はき気
だるい
力が入らない
など



意識がない
けいれん
体温が高い
返事がない
まっすぐ歩けない
など

軽

中

重

7つのちがいをさがそう！

