

7月
2017

元気いっぱい
芦刈っこ

ほけんだより

芦刈観瀾校
芦刈小学校保健室
NO.4
H29年7月5日

7月の保健目標

夏を元気に過ごそう

一学期もあと少しですが、梅雨のじめじめした蒸し暑い日が続いています。皆さん体調は大丈夫ですか？。このお天気で食欲がなかったり、暑苦しくてぐっすり眠れなかったりすることもあると思いますが、食欲が出る食べやすい食事を考えたり、寝具や、涼しく休むいろいろな工夫をしたりして、体調を整えましょう。

☆衛生に気をつけ健康な生活をしよう。☆



体を清潔にすることは、健康に過ごすためにとても大切です。特に汗をかきやすいこの時期、タオルなどでまめに汗を拭って気持ちよく過ごせるようにしましょう。

☆☆☆食中毒を予防しよう☆☆☆

食中毒の発生は、年間を通してありますが、一般に寒い時期には少なく、春先からしだいに増え7月～9月が年間発生数の80%を占めています。

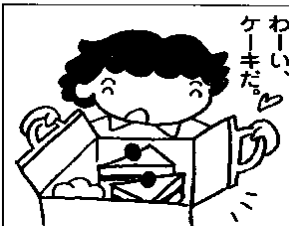
食中毒はどうしておこる？

食べ物が原因で病気になることを食中毒といいます。とくに細菌やウイルスがついている食品を食べたり、菌が作り出す毒によっておこる食中毒がよく知られています。毒のある魚や植物を食べても食中毒になります。

食中毒になると…

おなかがいたくなったり、はいたり、げりをするものから、かぜのようなものまであります。なかにはすぐに命にかかわる食中毒もあるので、注意が必要です。

6月
つらい梅雨



梅雨が明けると本格的な暑さが・・・熱中症に注意しましょう。

熱中症はなぜおきるか

【原因1】
あせをかいているのに水分をとらない



体中の水分が少なくなり、血液がねばって体温を下げられなくなる。

【原因2】

あせをかいて水をがぶのみする



体中の血液がうすくなりすぎて、めまいやけいれんをおこす。

そとに行くときは3点セットを持って行きましょう。



ぼうし・水筒・タオル

熱中症の予防



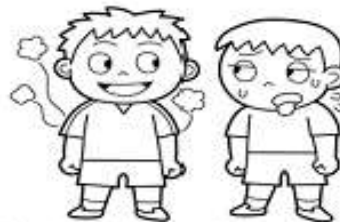
こまめな水分補給（大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で）



すずしい場所での休めい



室内でスポーツをするときは風通しをよくする



放熱性・吸水性のいい服装



外ではぼうしをかぶる



室内だから「気温が30℃になっていないから」といって油断しないこと

体を冷やす部位

※実際には涼しい場所で体を安静にして行ってください。

