



家庭数

令和4年7月1日
八潮市立八條北小学校
保健室 No.4

今年は、6月下旬に過去最も早い梅雨明けが発表されました。厳しい暑さが続き、体調を崩す人も出ており、今まで以上に熱中症に注意が必要です。1学期終了まで、毎日元気に登校できるよう、早寝早起きを心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

新型コロナウイルス
感染防止対策との両立を！

熱中症
を予防しよう！

屋外では、マスクをはずしましょう。
(散歩やランニング、通学等もマスクの着用は必要ありません。)



※至近距離（2m以内）
で会話をする時はマスクをしましょう。

気温・湿度が高い時は特に注意！
無理をしないようにしてください。



暑さを避けましょう。

少しでも体調が悪いと感じたら、無理をせずに、すぐに涼しい場所に移動しましょう。体温が高い時は、首や脇の下など、太い血管が通っているところを冷やしましょう。



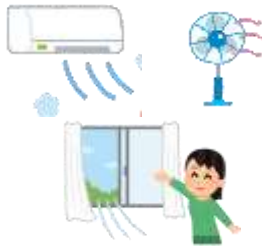
こまめに水分補給をしましょう。

マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくい。目安は1時間ごとにコップ1杯！
大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずにしましょう！



エアコン使用中も換気をしましょう。

窓とドアなど2か所開けると、空気が短時間で入れ替わります。扇風機や換気扇を併用するのも効果的です。こまめに換気をしましょう。



暑さに備えた体づくりをしましょう。

涼しい部屋ばかりにいるのではなく、適度な運動を心がけてください。気温が高い時は無理をせず、朝や夕方など比較的涼しい時間帯に活動するようにしましょう。



今月の保健目標 「病気の治療をしよう」

健康診断後、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？
「そのうち行こう。」とっていると、時間はどんどん過ぎてしまいます。早めに治療を済ませましょう。

むし歯ゼロまで
あと 17人



虫に刺された!!

夏はハチや毛虫に刺されるトラブルが増えます。刺されたら、炎症がひどくならないよう、すぐに対応することが大事です。

まずチェック!

どんな虫に刺された?

ハチの場合は、追い払ったりせず、静かにその場を離れます。毛虫なら、触らないように注意しましょう。

毛虫

①針や毛が皮膚や衣類に残っているとかぶれが広がるので、粘着テープなどで取り除きます。
②水で洗って冷やし、虫刺されの薬を塗ります。



ハチ

①針が残っていたら、毛抜きやピンセットで抜き取ります。
②刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流します。かゆみ止めや虫刺されの薬を塗ります。



※薬を塗ってもはれや痛みが引かないときや、ハチに刺されて具合が悪くなったときは早めに病院へ。

夏こそしっかり食べましょう

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにも、しっかり食べましょう。

食べ方 check!

冷たいものばかり食べている

野菜はサラダばかり食べている

アイスクリームや冷やした果物をよく食べる

冷たいジュースが最高だ



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。