

ほけんだより

令和5年度

No.5 保健室

けんこうのきろくお返しします！

一学期に行った【健康診断】【体力テスト】の結果を記録しています。

◎自分の結果を見てみましょう。

◎受診のお勧めの出た人は、早めに受診をしましょう。

～おうちの方へ～

聴力検査は1.2.3.5年生のみ、心臓検診は1.4年生のみ結果を記録しています。

健康の記録は、返却の必要はありません。ご家庭で保管をしてください。



夏バテたいさくをしよう！

今年の夏も暑いぞ～。



夏バテってなに？

夏に起こる体調不良のこと。気温が高く、湿度の多い夏は、からだが対応できなくなり、様々な症状が現れます。こんな症状はありませんか？



だるい



食欲がない



熱っぽい



頭痛がする



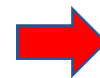
めまいがする



やる気がおきない

夏バテたいさくはこれだ！

1. ビタミンB1 ビタミンB2 を食べる。



疲労回復に効果バツグンの栄養だよ！



2. からだを冷やしすぎない！



ん～！からだ冷える～。暑い夏は冷たいものがいちばん！
からだの中から冷やしたらいいんじゃないかな？

ダメダメ！！胃や腸が冷えたら食べ物を上手に消化できなくなって、
胃もたれや下痢になるのよ！もっと食欲がなくなって夏バテがひどくなるから食べすぎはダメ！



室内での過ごし方



部屋の外と中の温度差は10度以下にしましょう。
温度差が大きいと、体調をくずしやすくなります。



飲み物は常温。氷はなるべく入れないようにしよう。



ぬるめのお風呂にゆっくりつかり疲れもとれるよ。



適度な運動で血流をよくしよう。

3.ぐっすり眠ってその日の疲れをとる

規則正しい時間に十分睡眠をとることは、夏バテの一番の予防方法です！



僕は熱中症について日々研究している博士です。夏バテも対策の仕方は熱中症と同じです。今日は熱中症になったA子さんの生活の様子をのぞいていきます。



【夜遅くまで起きているA子さん】

熱中症になった原因は、寝不足ですね。前の日の疲れがとれないと具合が悪くなりやすいです。そのため、熱中症や夏バテにもなりやすくなってしまいます。

その日の疲れはその日のうちに



4.汗をかいて体温調節をしよう

暑い夏を乗り切る方法。それは、汗をかいて体温調節をすることです。



涼しい朝の時間にウォーキング



暑い昼間は家の中でお手伝い

忘れずに！
水分補給も



いい汗をかこう！

【いい汗の特徴は？】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。

楽しい夏休みは危険もいっぱい

海や川に落ちたときは“浮いて待て”！



虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった



キャンプは長袖長ズボン



7つのまちがいがさがし

