

保健だより

R4年7月15日 No.3
 みなみやましようがっこう 南山小学校 保健室

7月には『ナイスの日(13日)』という記念日があります。
 アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを見つける日なのだそうです。「疲れた。もうダメだ。」と思うより「よく頑張った。えらいぞ自分!!」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあります。
 暑い日が続きますが、ナイス(素敵)なことをたくさん見つけて、夏を元気に乗りきりましょう。



その症状 熱中症 かもしれません



めまい・立ちくらみ 頭痛 吐き気・嘔吐 高体温 こむら返り

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント



すいみん 睡眠をしっかり取る。



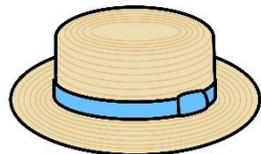
えいよう 栄養バランスのよい食事をとる。



かる うんどう あせ 軽い運動で汗をかく。



すいぶんほきゆう こまめに水分補給をする。えんぶん 塩分をとる。



ぼうし 帽子をかぶる。



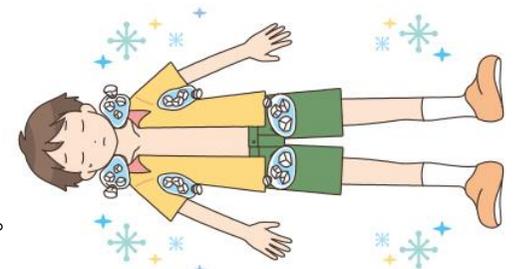
ふく き ゆったりした服を着る。



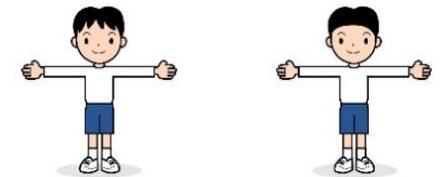
ほれいざい つめ 保冷剤や冷たいタオルで冷やす。

おぼ 覚えておこう!! 熱中症の応急処置

- ★水分・塩分を補給する。
⇒スポーツドリンクがおすすめ!!
- ★涼しい場所で横になる。
- ★服をゆるめ、体を冷やす。
- ★首・脇の下・足の付け根を冷やす。
- ★自分で水分がとれない場合は、病院へ。
- ★意識がない場合は、救急車を呼ぶ。



マスク 熱中症 に 注意



熱中症 予防のため、体育や休み時間、登下校など外ではマスクを外しましょう。
 しかし、新型コロナウイルス感染症の予防も必要なため、会話を控えたり、友達との距離を1~2メートルとったり工夫しましょう。



夏休みは、長い休みなのですが、**案外**あっという間に終わってしまいます。毎日同じ時間起きて、規則正しい生活リズムで充実した夏休みを過ごしてくださいね。

夏休みもメディアと上手に付き合っ

SNS、ゲーム、動画視聴などは、おうちの人と話し合っ、ルール・時間を決めて使用しまし

健康や生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうネット依存にならないように気を付けま

また、写真や動画を無断でアップしたり、悪口を書き込んだり、個人情報 を明かしたりして、ネットトラブルに巻き込まれないように気を付けてください



夏の星空を眺めてみ

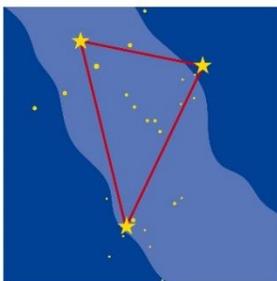
夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまには家族でゆっくり星空を眺めてみませんか？



★夏の**大三角形**★

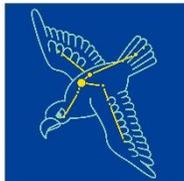
こと座のベガ、わし座のアンタール、白鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。

8月なら夜9時頃、真上に見つかります。



★**ペルセウス座流星群**★

今年、見やすいのは8月11日～14日の夜9時から明け方頃まで。空全体に現れ、1時間に25個ほど見えることも。



『おしゃれ**障害**』に気をつけて

茶髪、マニキュア、ピアス…。毛染め剤やマニキュアなど、自分をかわいく、かっこよく見せるために使うおしゃれの道具は、身の回りにたくさんあります。

しかし、小・中学生の皮膚の厚さは、大人の3分の2程度。肌はまだ未熟で、化学物質などによる刺激に弱く、かぶれやすく、体に大きな害を及ぼすことがあります。例えば・・・。



茶髪

髪を染めたり、脱色したりすることは、もちろん髪の毛に大きなダメージを与えます。髪の毛には自然に治る力はないので、一度傷んだところは元には戻らず、パサパサになります。

また、毛染め剤には多くの化学物質が使われていて、地肌にも刺激が強いため、アレルギーを起こし、頭皮が赤くかゆみがひどくなったり、髪の毛がすべて抜け落ち、生えてこない場合もあるそうです。



ピアス

ピアスは、アレルギーや感染による炎症だけではなく、開けた穴を消毒しすぎることによって傷口を広げてしまったり、消毒液自体の刺激によってかぶれてしまうなどのトラブルがあります。

また、ピアスをつけることによって金属アレルギーを起こす人もいます。一度金属アレルギーになると、一生続くので、ネックレスをつけることもできなくなります。

