

ほけんだより



令和2年7月1日

西尾市立吉田小学校

保健室

7月になり、ぐっと気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の到来です。外で遊ぶときには、こまめな水分補給を心がけたり、服装を工夫したりして、熱中症に気をつけましょう。

本格的に学校が始まってから一か月がたちましたが、体の調子はどうでしょうか。好きなことをめいっぱい楽しむためには、心も体も元気でないと楽しめませんね。「すこやかカード」で自分の生活習慣を振り返り、自分の健康について考えながら、体調を整えていきましょう。



7月の保健行事 保健目標

夏を健康にすごそう

日	曜	行事	対象	注意事項
6~10	月~金	生活習慣調べ 「すこやかカード」	全学年	13日(月)に学校へ提出

日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

学校の管理下で災害（負傷、疾病、障害など）が発生した場合、災害共済給付を受けることができます。学費から370円を引き落としますので、ご承知ください。

また、申請は、災害発生から2年間有効です。

※学校の管理下は、登下校・部活動時を含みます。



ねっちゅうしょう

熱中症にならないためにできること

気温や湿度が高くなってくると、体温調節がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、吐き気を起こしたり、気を失ったりする「熱中症」になる人が増えていきます。夏場を元気に過ごすためにも、熱中症についてきちんと予防することが大切です。

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のポイント

日常生活

ポイント①

こまめに水分をとる



こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとりましょう。

ポイント②

食事をしっかりとる



朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、塩分を補給しましょう。

運動時

ポイント①

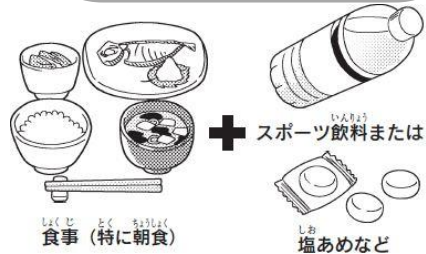
時間を決めて「休憩」「水分補給」



時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに少量ずつ水分をとります。

ポイント②

塩分を補給する (2時間以上運動する場合)



スポーツ飲料は、糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まないようにしましょう。