

7月 ほけんだより

蓮田市立黒浜小学校 保健室 令和7年

今月の保健目標：規則正しい生活をしよう むし歯をなくそう

梅雨明けの急に気温が高くなる日は、暑さになれていないため、熱中症になりやすいです。いつも以上にすいみんや水分・食事をしっかりとって、むりをしないようにしましょう。汗をふくタオルやハンカチは、つねにみについているとよいですね。こまめに汗をふきましょう。

**熱中症に
気をつけよう**

特に注意するとき

- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日



**熱中症の原因は
3つの不足!?**

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかからず、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

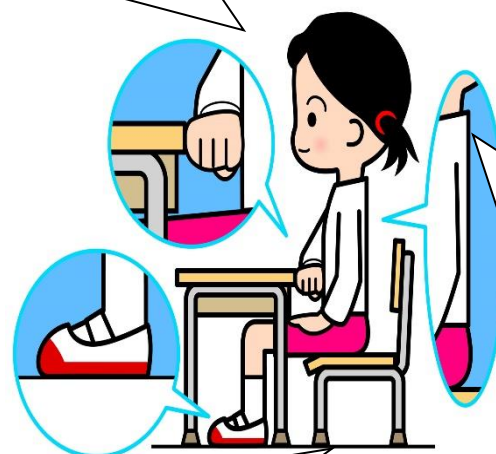


熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

ただ 正しいしせいで学習しましょう

よいしせいでできていますか? よいしせいは...ぐー・ぺた・ぴん!

おなかは「ぐー」いっこぶん



せなかは「ぴん」

足はゆかに「ぺた」



目がちかい、ひじをついて、足をくんでいる人がいます!

しせいがわるいと...

- ・せぼねがまがってしまう
- ・視力がさがる
- ・内臓(胃や腸など)のはたらきがわるくなる
- ・頭やかた・首・こしがいたくなる



「ぐー・ぺた・ぴん」のよいしせいをすると、

- ★骨や筋肉がつよくなる
- ★勉強などに集中できるようになる
- ★体のはたらきがよくなる
- ★つかれにくくなる



机と目のきよりはパー2つぶんあけるといいよ

など、いいことたくさん! より健康に成長できます!

健康診断で心配なところがみつかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



かみなり

き

雷に気をつけましょう

雷が発生しやすい季節になりました。落雷は防ぐことはできませんが、落雷事故は防ぐことができます。いつ、どこで雷にあっても安全に行動できるように、正しい知識を身につけましょう。

ピカッ! ゴロゴロ!!



音がきこえたらすぐ避難

外で遊んでいたら、急に天気が悪くなってゴロゴロという音が…雷はあっという間に近づいてきます。音が聞こえたらすぐに避難しましょう。

安全避難場所とは

- 建物の中
- 車・バス・電車などの乗り物の中

危険な場所

木の下や家の庭など、高いものの近く・校庭など広く開けたところ・プール・自転車・テント・傘をさしての外出は危険です。

逃げたり隠れたりできないときは…「雷しゃがみ」

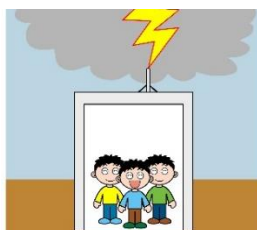
逃げ場所がないときの緊急対応が「雷しゃがみ」です。両足をそろえてひざを曲げ、前かがみで頭を下げて低い姿勢になりましょう。危険なので地面に手ついたり、寝そべったりしてはいけません。両耳を手でふさぐとよいですね。



※学校で、下校する前に雷が鳴り出してしまった場合、

下校の時間を遅らせて教室で待機させる場合があります。

その際はメールにて連絡いたします。

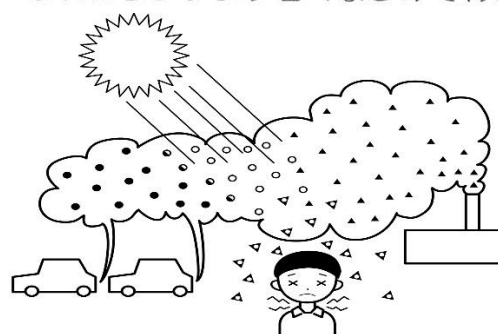


こうがく

き

光化学スモッグに気をつけましょう

「光化学スモッグ注意報が発令されました」こんな放送を聞いたことがありますよね。これからますます暑くなるので、光化学スモッグの発令にも気をつけましょう。



こうがく

★光化学スモッグとは★

工場や自動車などから排出される窒素酸化物や揮発性有機化合物に、太陽の紫外線があたることにより発生します。目や喉の粘膜に刺激を与え、目がチカチカする、喉が痛いなどの健康被害をひきおこすことがあります。

こうがく

はっせい

じき

きしょうじょうけん

★光化学スモッグが発生しやすい時期・気象条件★

- (時期) 5～9月ごろ
- (天気) 日差しが強い晴れまたはうす曇の日
- (気温) 気温が25度以上
- (風) 風の弱い日(あまり風がない日)

午後3時～5時頃に濃度が最高になることが多いようです。

こうがく

ちゅういほう

はつれい

ばあい

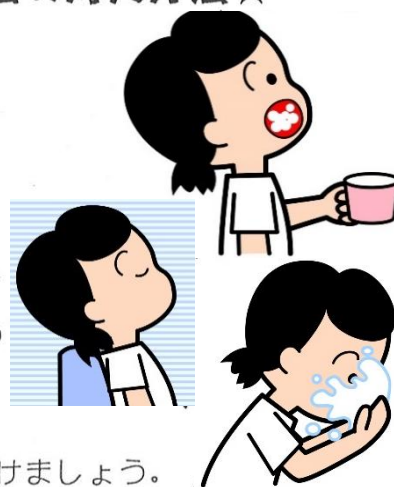
たいしよほうほう

★光化学スモッグ注意報が発令された場合の対処方法★

- ・屋外での激しい運動は避けましょう。
- ・目などに刺激を感じたらすぐに屋内に入りましょう。
- ・なるべく外出はしないようにしましょう。
- ・乳幼児、お年寄り、病弱な人は特に注意しましょう。

＜目やのどが痛くなった場合＞

- ・目がチカチカしたり痛いときは、洗眼をしましょう
- ・のどの痛みを感じたら、うがいをしましょう
- ・洗眼やうがいをしてもよくなりなときや、呼吸困難やけいれんがあるときは、医師の診察を受けましょう。



こうがく

けいほう

はつれい

ばあい

★光化学スモッグ警報が発令された場合★

- ・直ちに屋外での活動をやめ、屋内に入りましょう。
- ・外出はしないようにしましょう。

