

ほけんだより



平成30年8月27日

長岡北小学校保健室

いよいよ2学期がスタートしました。

残暑に負けないで、元気にすごせますように！

おうちの人にも読んでもらいましょう。

◎ 生活面・衛生面で快適生活を心がけましょう。

生活面

はやおき・はやね・あさごはん、生活リズムをととのえて！

衛生面

衣食住で、せいかつなくらしを心がけて！



*手足のつめはみじかいですか？

*ハンカチやタオルを持っていますか？

*下着をきていますか？

*うわばきはせいけつですか？

*手洗いうがいができますか？

◎ 暑さ対策、熱中症予防対策をしましょう。

★ 着がえを持ってきましょう。



登校中や学校で活動中に、汗をびっしょりかきます。登校するときに着てきた下着や洋服は、汗で汚れてしまいます。また、登校後に着がえたたいそうふくも汗で汚れてしまいます。汚れたままのたいそう服や下着のまましていると、あせもなどひふトラブルの原因になり、なにより不快の原因になります。汗をかいたらそのままにせずに着がえることができるように、下着の着がえやたいそう服の着がえを持ってきてください。たいそう服のかわりはTシャツでもかまいません。

※ただし、たいそう服のかわりとして着るのにふさわしい物にしてください。

★ ぼうしをかぶりましょう。



あさからつよひざしがてりつけているひがあります。とうげこうするときは、ぼうしをかぶりましょう。

1ねんせいはいせいろぼうしをかぶってとうげこうしていますが、2ねんせいじょうがくねん業?」「2ねんせいじょうがくねんぼうしをかぶってはいけない?」などとかんちがいしているひはいませんか。

ぼうしはひざしからあたまを守るだけでなく、つよひかりからめまもを守ってくれます。また、むしなどにもなります。

★ 首を冷やすと効果的です。



あつさによわひとくびを冷やすと効果的です。おおきめのハンカチやバンドナをじょうずに利用しましょう。

★ 水分補給をこまめにしましょう。

★ 規則正しい生活をして、けんこうを保ちましょう。

すいみん不足だったり、つかれがたまっていたりするときに起こりやすいです。ひごろから、「はやおき・はやね・あさごはん」生活ができるようにしてください。

★ 熱中症の症状

- めまい、たちくらみ、てあしのしびれ、きんにくのこむらがえり、きぶんわるい
- ずつう、はきけ、おうと、だるい、いつもとようすがちがう
- いしきがない、へんじがおかしい、けいれん、からだのだるい



★ 熱中症予防のポイント

- のどがかわく前にこまめなすいぶんほきゅう
- がいしゅつさいからだをしめつけないひんげんじょうふくそうひたいさくむりてきどきゅうけい
- ひごろからえいようよしよくじたいりよく

