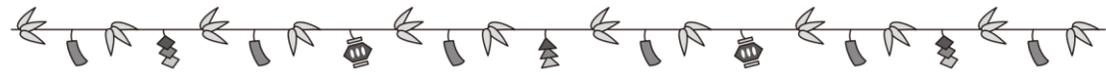


# 7月のほけんだより

令和 5年 6月 30日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

ジメジメして蒸し暑い日があったり、日差しが強い日もあります。この時期、急な天気の変化による気温の落差、湿度の変化などで体調もくずれがちです。また、ちょっと疲れも出てくる頃かもしれません。具合の悪い時は無理をせず、ゆっくり休んでくださいね。



## 暑さに負けない体を作ろう

<p><b>毎日朝ごはん</b></p>	<p><b>運動で汗をかく</b></p>	<p><b>冷やしすぎに注意</b></p>	<p><b>しっかり睡眠</b></p>
----------------------	-----------------------	------------------------	----------------------

まいにち せいかつ じょうず す からだ めんえきりよく あ  
毎日の生活を上手に過ごし、体の免疫力を上げていきましょう！

### あせも予防のポイント

**子**どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる

あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

## 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。  
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<p><b>ヘルパンギーナ</b></p> <p>38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など</p>	<p><b>手足口病</b></p> <p>口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など</p>	<p><b>咽頭結膜熱（プール熱）</b></p> <p>38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など</p>
--	---	--



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



## こんなときは水分補給

- 朝起きた時、寝る前
- 運動前後、運動中
- お風呂に入る前、入った後

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

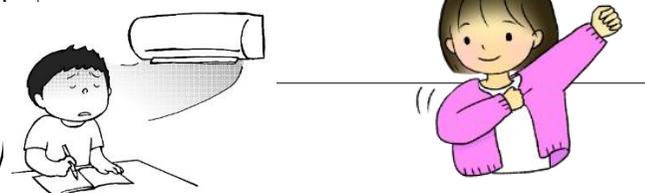
ジュースなどを飲み過ぎると、齲りやすくなったり、むし歯になりやすくなったりします。ふだんの水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう

## 汗みぎタオルを持ってこよう！

汗をかいてそのまま冷房の甲にいると体が冷えて、かぜをひきやすくなります。タオルを水でぬらし、しぼってから顔をふいたり、首もとにかけたりするとすっきりとして気持ちいいですよ。

## エアコンを使用しています。

教室の場所や個人差にもよりますが、肌寒く感じることもあるかもしれません。カーディガンなど羽織る物を用意しておくといいですね。



# 熱中症の

# 5W1H

## WHAT? 熱中症って何?



気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

## WHY? なぜ熱中症になるの?



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



## WHEN? いつなりやすいの?



- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日



## WHO? だれがなりやすいの?



- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

## WHERE? どこでなりやすいの?



- 運動場
- 閉め切った室内
- 体育館
- お風呂場



## How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

