

ほけんだより

令和3年7月12日
7月号 保健室
上尾市立上平小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね。そろそろ梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。梅雨明けは、急に気温が上がる事が多く、熱中症の注意が必要です。水筒や汗ふき用のタオルを持って行くなど夏に向けて準備をしていきましょう。まだマスクが欠かせませんが、暑さや気分の悪さを感じたら無理をせず、人のいない所でマスクを外して呼吸をするようにしましょう。また、夏休み中でも手洗いをすることを忘れずをお願いします。

熱中症に注意しましょう

これからの時期は、暑さが増してくるので、特に熱中症の注意が必要です。子供は、汗腺などが未熟で体温調節が難しいため、熱中症になりやすいといわれています。



熱中症にならないために...

- ① 特に睡眠不足は注意。毎日しっかり睡眠をとるようにしましょう。
- ② 遊びや運動の最中には必ず休憩を入れ、のどが乾いていなくても定期的に水分補給をしましょう。また、水泳中でも水分不足になります。定期的に休憩して水分補給しましょう。
- ③ 外出時の服装に注意し、帽子を着用しましょう。汗ふき用のタオルも忘れずに。
- ④ 栄養バランスのとれた食事をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏休みは治療のチャンスです!



7月9日で全ての健康診断が終わりました。健康診断で疾病・異常の疑いがあり、まだ受診されていない場合は、夏休みのこの機会に受診するようにお願いします。

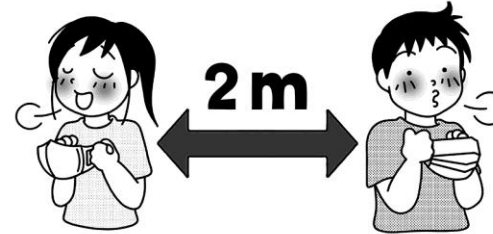
上平小むし歯ゼロまであと39人です!

今年度の歯科健診でむし歯と診断された人が57人いました。早めの治療をお願いします。

7月の保健目標 夏を元気にすごそう

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!



無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。