

ほけんだより 7月

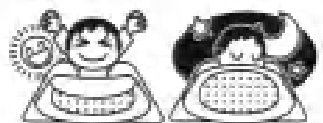
No.2

平成19年7月20日 八王子市立城山小学校保健担当

いよいよ夏休みのはじまりです。いろいろな計画がある人もいると思いますが、元気にすごしてください。
二学期にまた、みなさんにあえるのをたのしみにしています。

☆夏を元気にすごすための5か条

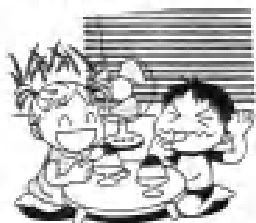
1. はやねはやおき



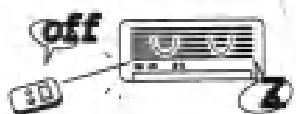
2. しっかりあさごはん



3. つめたいものを たべすぎない



4. エアコンをつかい すぎない



5. 外にでるときは ぼうしをかぶる



夏にかぜをひくのは、からだがかえったとき！

クーラーのきいたへやに長くいたり
クーラーのへやと外とを出入りしたりすると
からだの体温を調節する力が変化について
いけず、手や足がつめたいままで、からだ
も冷えたままになります。

からだのていこうりょくをおとさないために
外との気温の差は5℃くらいまでにしよう！

うらにつづく →



のどにある細かい毛が、ウィルスを防いでいますが、冷えなどのストレスで防ぎ力が弱くなり、ウィルスが入りやすくなります。

☆熱中症にならないために



◎熱中症ってなに？

長い時間あついで中にいたり、運動でからだの中にかくさん熱がつくられるときに体温を調節するはたらきが、うまくはたらかなくなっておこる病気です。

手や足がつる、くちびるがしびれる、ひどくなると、めまいやはきけ、さらにすすむと意識がもうろうとして顔面蒼白や生命の危険につながることもあります。

◎熱中症になりやすいとき

あついとき、風がふかないとき、しめきった部屋の中華の中（エアコンなし）、外・室内でのスポーツのとき

◎熱中症になったらどうするの？

- ・すずしいところにおる。
- ・すこしばつ水分をとる（スポーツドリンクなどがよいです）
- ・からだをひやす。一顔やからだをぬれタオルでふく
- ・けいれんや意識がなかったら救急車をよぶ。



◎熱中症にならないために

- ・かぜとおしのよい、白っぽい服そう
- ・こまめに水分をとる（スポーツの時はスポーツドリンクを）
- ・体調をととのえる（すいみん不足やかぜぎみのときは、あついで中の外出や運動はやめる）