

ほけんだより 7月

三国西小学校
ほけんだより
R3. 7. 2



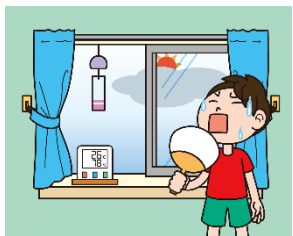
7月の保健目標

暑い時期の運動の注意を知ろう

気温が上がって、むし暑くなってくる時季です。こんな時、気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症はほうっておくと、あっという間に重症になるから危険です。熱中症にならないように、気をつけましょう。

熱中症になりやすい環境

- 気温や湿度が高い時
- 風が弱い時
- 前の日に比べて急に暑くなった日
- 閉めきった部屋など風が通らない所



熱中症になりやすい体調、行動

- カゼなどで体調がよくない時
- あまり寝ていない時
- たくさん運動した時
- 長い時間外にいる時



※屋内でも熱中症になることがあります。冷房のない部屋や暑い日の車の中、風通しの悪い場所などは注意をしましょう。

熱中症予防3つのポイント

こまめに水分をほ給しよう

出かける時は、水筒を持っていこう。
家にいても、こまめに水を飲むようにしよう。



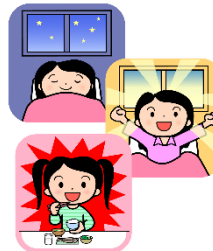
外では日差しをさげよう

出かける時は、帽子をかぶろう。外では、30分に1回を目安に日陰で休もう。



規則正しい生活をしよう

早寝早起きを心がけよう。
朝食晩と3食きちんと食べて、元気な体をつくっておこう。



「スギ花粉症予防」アンケート協力をお願い

先日、福井大学耳鼻咽喉科からの Web アンケートについて、チラシを配布しましたが、参加人数が少なかったため、集まったデータを十分に生かす事ができなかったそうです。再度アンケート用紙での調査依頼がありました。後日配布しますので、ご協力お願いいたします。