



7月28日は、うなぎを食べると夏バテしないという「土用の丑の日」です。地方によっては「あんころもち」を食べるところもあるそうです。どちらも、栄養のあるものを食べて夏の暑さを乗り切ろうという暮らしの知恵ですね。

夏休みが始まるころには、真夏の本格的な暑さがやってきます。いろいろなものをバランスよく食べて、元気に過ごしていきましょう。

熱中症かも、と思ったら

これからの季節は、特に注意が必要です。対処の方法を覚えておきましょう。

こんな症状があったら.....

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむら返り・しびれ
- 吐き気・嘔吐・頭痛
- 足がもつれる・脱力感・ふらつく
- 転倒・座り込む・立ち上がれない
- 体に触ると熱い

質問をしてみる.....

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何してる？

意識がない

- 応答がおかしい
- もうろうとしている

意識はある

救急車を呼ぶ！

待っている間に
応急処置！



涼しい場所に運んで、衣服をゆるめて体を冷やし、水分を補給する

- ・水をかけて、うちわなどであおぐ
- ・氷水で首の両側、脇の下、足の付け根などを冷やす
- ・足を高くする



水分補給は.....

- ・塩分を含んだスポーツドリンクや経口補水液
- ・冷たい方が吸収がよく、熱が早く冷める



症状はよくなりましたか？

いいえ

はい

自分で水分補給ができない

そのまま安静にして十分に休憩をとり、回復したら帰宅しましょう。

病院へ！

急に意識がなくなったり、回復しない場合は救急車を呼ぶ



からだのことはば 3

顔から火が出る



【意味】

恥ずかしさのために、顔が赤くなる

ひどく緊張したり、失敗したりした時に顔が赤くなるのは、ストレスに対する体の自然な反応なのであまり心配はありません。

一方、スポーツをしている時に顔が赤くなるのは、熱中症のサインかも…。すぐに涼しい場所で休憩し、水分補給をしましょう。



7月の
保健目標

夏を健康に過ごそう



暑い夏を健康に過ごすためのポイント

ポイント1 食事の内容を見直そう！ ～ビタミンB群・Cを積極的にとろう～

- ◆ **ビタミンB群**：疲労回復、食欲を高める
(豚肉・卵・ウナギ・大豆食品 など)



一緒に食べてパワーアップ！

玉ネギ、ニンニク
ネギ、ニラ など



- ◆ **ビタミンC**：免疫力アップ
(ピーマン・ブロッコリー・果物 など)



一緒に食べてパワーアップ！

タンパク質(肉類
魚、卵、豆腐 など)



ポイント2 日常生活を工夫しよう！ ～暑さ対策を工夫しよう～

◆ 冷房に頼りすぎない工夫

- ・ 扇風機を使って風の流をつくろう
- ・ 保冷剤などで首や脇の下を冷やしてみよう
- ・ 感染症予防の換気も忘れずに



◆ ぐっすり眠るための工夫

- ・ ぬるめのお風呂に入る
→ 体温を下げ、寝つきをよくします
- ・ 枕を冷たくする
→ 頭を冷やすと体全体が涼しく感じます



ポイント3 「夏のからだ」をつくろう！ ～しっかり汗をかこう～

◆ 夏はなぜ汗が必要なの？

- ・ 汗が蒸発することで、体表面の熱を奪い、体温を下げる効果がある
- ・ 汗をかかないと汗腺の働きが衰え、汗がかきにくくなり、暑さに弱くなってしまふ

◆ 汗の量を増やしてみよう

- ・ 1日30分程度の軽い運動をしましょう
→ 汗を出す習慣があると、サラサラの良い汗になります



かなしばりは幽霊のしわざ？

そんなわけないですよ。かなしばりは「浅い眠り」の時、目が覚めた状態に近くなると起こります。脳は起きているのに体は動きません。人が乗ってきたり幽霊が見えたりするのは、体が動かなくなって不安になった脳が見せる夢のようなものだといわれています。

不規則な生活や睡眠不足で起こりやすいので、「絶対なりたくない！」という人は規則正しい生活を心がけましょうね。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果をお返ししました



定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。異常があった人には、個別に精密検査や治療をお勧めするお便りを出しています。なるべく早めに受診されるようお願いいたします。

また、全員に「定期健康診断結果個人票」をお返ししました。健康診断の結果が記載されていますのでご覧ください。ご質問、ご相談等がありましたら、養護教諭までご連絡ください。