

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
東郷学園義務教育学校  
保 健 室

7月の保健目標 「**病気の治療をしよう**」「**夏を元気に過ごそう**」

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうだめだ」と思うより「よく頑張った。えらい自分！」とほめてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうです。蒸し暑い日が続いていますが、素敵なことをたくさん見つけて元気に乗り切りましょう。

## ねっちゅうしょうちゅういぼう 熱中症注意報！

毎日蒸し暑い日が続いています。7月、そして夏休みも熱中症予防に努めましょう。今年度熱中症または、熱中症の疑いによって救急搬送された人は、鹿児島県だけで**100人以上**にのぼると言われています。予防と対策をしっかりと、安全に元気に過ごしましょう。

### 《予防》

- 水分補給をこまめにしましょう。
- 外に出るときは、帽子をかぶりましょう。
- 体調が悪いときは運動をひかえましょう。
- 体調を整えましょう。（**早ね・早起き・朝ごはん**）



### 《応急処置》

- 風通しのよい涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせましょう。
- 足を上半身より高くしましょう。
- 氷のう、またはぬれた冷たいタオルなどで、首、わきの下、太ももの付け根などを冷やしましょう。
- 水分や塩分を補給しましょう。（自分で飲めるとき）
- 症状が改善しないときは、すみやかに医療機関を受診しましょう。



## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

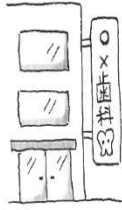
寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

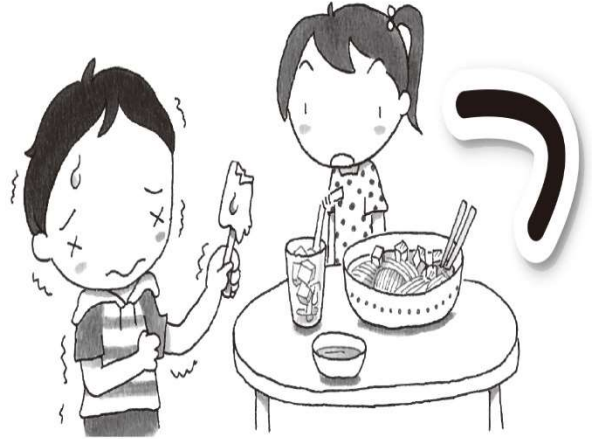


# な



## なかなかできない治療を今こそ

「じゆしん受診のおすすめをもらったけど、びょういんまだ病院に行っていない」という人は、ひと夏休みがちりょう治療のけんこうチャンス。健康なからだ体でしんがつき新学期をスタートしましょう！



## 冷たいものはほどほどに

あつ暑いからと、たそうめんやアイスクリームばかり食べていると、からだ体が冷えたり、えいよう栄養バランスがかたよ偏って夏バテに。しょく3食、えいよう栄養バランスのいい食事をしよくじ心がけましょう。

# なつやすみの約束

## やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、うんどう運動不足に。「いちにち1日1時間」などルールを決め、からだ体を動かす時間を作りましょう。



# が

## 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



# す

## 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



# み