

# 7月 ほけんだより

R8.7.1 保健室

7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を飾りますよね。この短冊に書く願い事は、元々は織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったと言われています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、練習に励んでみましょう。

## 熱中症にならないために



熱中症にならないためには、①水分をとること、②塩分をとること、③帽子をかぶること、④涼しくすること、⑤ときどき木陰などで休むことなどが大切です。

また、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて熱中症を予防していきましょう。

## 熱中症予防に大切なのは？



### ポイント

- 睡眠不足は熱中症リスク大。
- 健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



## 熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO  
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



吸った空気で肺から体を冷やす

一言MEMO  
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

血液を皮膚の近くに集めて冷やす

一言MEMO  
水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

## 保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



## いま気をつけたい夏の三大感染症

手足口病

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行ることも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。