

# 7月 ほけんだより

徳島県立国府支援学校

7月に入ると、いよいよ夏本番。暑い日が多くなり汗もたくさん出るので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。また、気温や湿度が高いので、こまめに水分補給することを心がけましょう。

## 熱中症に気をつけよう

### 熱中症とは

熱中症とは、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの症状を起こすことです。

こんなとき、熱中症は起こりやすい！

#### 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



#### 身体

- 風邪や下痢など、体調が悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満傾向の人



#### 行動



- 夜遅くまで起きています



- 好き嫌いをします
- 朝ご飯を食べない



- 水分補給をしない



- 厚着をする

## 熱中症を予防しよう



早寝早起きをする



好き嫌いせずに3食食べる



水分補給を行い休憩する



涼しい服装で過ごし汗を拭く



運動する時は帽子をかぶる



喉が渇いてからではなく、こまめに水分補給をしましょう。

## 夏を健康に過ごそう

<p>おながいたい</p>  <p>つめたいものをとりすぎていますか？</p>	<p>からだがかた</p>  <p>クーラーのある部屋にずっといませんか？</p>	<p>からだがかゆい</p>  <p>汗をこまめにふいていますか？ 虫にさされていますか？</p>	<p>からだがかた</p>  <p>日やけに気がついていますか？</p>	<p>食よくない</p>  <p>おやつを食べすぎ、運動がそくではありますか？</p>
--	--	--	---	--

## 受診・治療をすませよう

健康診断で見つかった病気などは、時間がとれる休みのうちに治しましょう。病院を受診されましたら、結果を学校へお知らせください。