

夏ほけんだより 7月

令和6年7月発行

3-3 清水、鶴本

3-4 井上、濱

7月に入り、暑い日が続いています。これから暑さも本格的になってきます。水分や塩分が足りないときや、体調が良くないとき、睡眠不足のときは、熱中症になりやすいです。

日頃から生活習慣をととのえ、水分等の補給も忘れずに過ごしてください。

厳しい暑さが続いています！熱中症に要注意！



©少年写真新聞社2024

【熱中症を予防するために】

日常生活で熱中症を予防するためには、風通しのよい涼しい服装にし、日陰を利用したり、日傘や帽子を利用したりして暑さを避けることが大切です。

また、普段から睡眠や食事をしっかりとり、暑いと感じたら、適宜エアコンを活用するようにしましょう。

【熱中症予防に重要な水分補給】

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより、体温を下げるができます。暑い日は知らない間にも、たくさんの汗をかくので、水分補給が大切です。

暑い日には、のどが渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。

熱中症対策に効果的な飲み物と飲むタイミング

運動前	運動中	運動後	
アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料	ハイポトニック飲料	
 スポーツドリンク	 経口補水液	 経口補水液 なければ 塩分入りの 清涼飲料水	
NGな飲み物			
	 カフェイン入りの飲料	 アルコール	 塩分を含まない飲料



治療や検査は進んでいますか！？

健康診断後、治療や再検査の必要がある人には、すでにお知らせを配付しています。時間のある夏休みに、必ず治療を済ませておきましょう！

日焼けを防ごう!!!

日焼けは太陽光線に含まれる紫外線によって、皮膚が赤くなったり、浅黒くなったりする『やけど』の一種です。紫外線を浴びすぎると、皮膚にシミやしわができたり、皮膚がんになりやすくなったりします。

【予防方法】

- 外に出る時は、帽子をかぶったり、肌の露出の少ない服を着ます。
- 日焼け止めをしっかりと塗りましょう！できれば2、3時間ごとに塗りなおします。

【日焼けの手当】

- とにかく冷やします！！！！！！
- 水分をたくさんとりましょう。日焼けは、体の水分が失われます。
- 栄養と睡眠がとても大切です。全身に負担がかかっているなので、しっかり食べて、しっかり寝ましょう！



紫外線に当たる時間帯に注意!!!

一日のうちで紫外線が一番強いのは『午前10時~午後2時の間』で、季節では4月~9月が、ほかの期間よりも強いです。強い紫外線に当たる時間を、なるべく短くしましょう。

⚡⚡⚡⚡ 雷から身を守るために ⚡⚡⚡⚡

雷が接近している
サインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！



木の近く



軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

