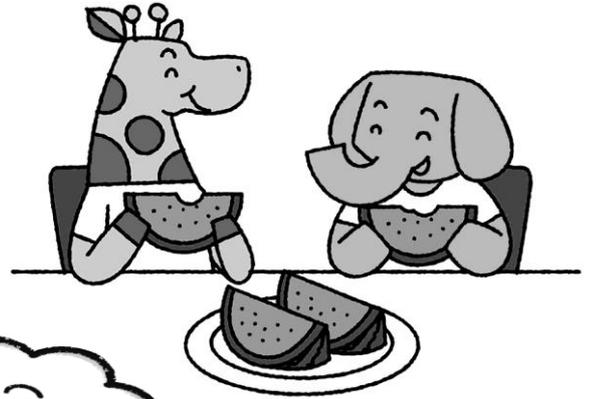


ほけんだより 7月

令和7年7月1日
八王子市立みなみ野君田小学校
養護教諭

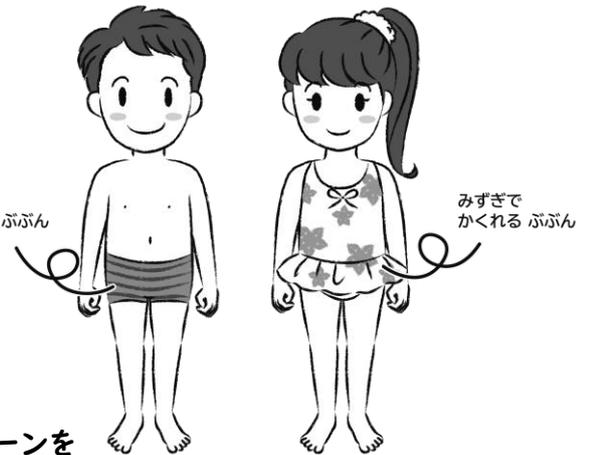
暑い日が続いていますね。保健室でも、暑さのために頭痛や体調不良を訴えて来室する人が増えています。マスクをしながらの生活は熱中症になるリスクをより高くするので、こまめな水分補給を欠かさず、また、気温が高い時には特に無理をしないようにしましょう。



知っていますか？ プライベートゾーン



みなさんは「プライベートゾーン」という言葉を知っていますか？
プライベートゾーンというのは、水着を着ると隠れる部分のことで、自分だけの大事な場所です。(男の子にとっても、胸もです)
簡単に人に見せたり、触らせたりしてはいけません。



また、他の人のプライベートゾーンを無理やり見たり、触ったりしてもいけません。



もし、自分のプライベートゾーンを触られそうになったら、『いや!』と大きな声で言ってください。

もしも、友達が嫌な目にあっていたら、助けてあげましょう。
自分で助けるのが難しければ、大人に話しても良いです。



プライベートゾーンのことでも困ったことがあったら、お家の人や先生にいつでも相談してくださいね。



お口も大事な部分だよ!

裏面に続く



ねっちゅうしょう

熱中症をふせぐには



熱中症になりやすい環境

◆気温や湿度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。

また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆風がないとき

汗が乾きにくくなり体温の調節がうまくできません。

◆急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすくなります。

◆日差しや照り返しが強いとき

暑さによる負担が体にかかります。

熱中症になりやすい状態

◆寝不足のとき

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

また、睡眠は体温調節を司る自律神経を正常に働かせるためにとても重要です。

◆朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。

◆下痢や発熱しているとき

下痢のときは脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。



ねっちゅうしょう

熱中症をふせぐために

- 暑い時季になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 喉がかわいたと感じる前に水分をこまめにとる。
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動するときにはずずしいところでこまめに休憩をとる。

みず ぬる ねっちゅうしょう ちゅうい
水の中でも熱中症に注意



体の皮膚表面温度は 32~33℃なので、水温が 33~34℃以上の場合には熱の放散ができず、水の中でも熱中症になる可能性があります。日陰での休憩や冷たいシャワーを浴びる、風に当たるなどして、充分に気をつけてください。