

ほけんだより



令和8年7月2日
八王子市立高倉小学校
保健室 NO.4

今年の梅雨はムシムシじめじめ暑い日が続き、からだも重ダルイ感じがし、体調を崩しやすいように感じます。高倉小の子は、元気で休みは少ないですが、お腹の調子がいまいちスッキリしない子多く感じます。1学期もあと少しです。元気にすごしましょう。



7月の保健目標：夏を元気に過ごそう



暑さを乗り切る！夏バテしない食生活

毎日三食
バランスのよい食事を
とりましょう



旬の夏野菜は
夏バテにきく栄養が
詰まっています

水分補給は
ジュースではなく
お水かお茶がおすすめ



甘いもの・冷たいもの
のとりすぎに注意！

熱中症とは？

日差しが強いところや気温・湿度が高いところにいたときに、体温調節の仕組みがうまく動かなくなって起こります。めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、だるくなる、けいれん、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。



熱中症をふせぐためには？



こまめに水分補給をしましょう。



早寝をして、十分な睡眠を確保しましょう。



ご飯をしっかり食べましょう。



外出するときは、帽子をかぶりましょう。



暑さに少しづつ慣らしていきましょう。



風通しの良い服や汗を吸収する服を着ましょう。



身のまわりの清潔を保とう！

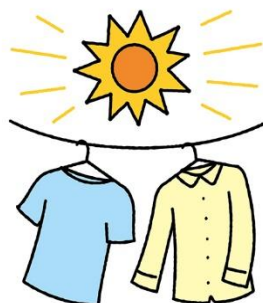
ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



ぬが ぎ ぬが ぎ ふく
脱ぎ着のしやすい服
えら きゆう き おん
を選んで、急な気温
へん か たいおう
の変化に対応しよう。



せいけつ
清潔なハンカチやタオ
ルを持ち歩いて、汗の
しまつはしっかりと。



き おん あ あせ
気温も上がり、汗ば
む季節。下着やジャー
ジ等はこまめに洗濯。



せいけつ ふく あせ
清潔な服のほうが汗
きゆうしゆう えいせい
の吸収もよく衛生的
き ぶん
で気分もよいね。



虫刺されに注意！



蚊が最も活発に活動するのは、気温が25～30℃の時です。特に、夕方から夜にかけて、涼になった時間帯に活発になります。また、雨上がりや、湿度が高い日も活動的になります。蚊に刺されて腫れやすい人は注意が必要です。

蚊に好かれやすいのは…

- ★汗をかいている人
- ★体温の高い人



においや体温、二酸化炭素に反応して集まってきます。汗の始末をしっかりとしましょう。

- ★黒っぽい服をきている人



蚊が見分けやすい、濃い色にあつまりやすいようです。

蚊に刺されたら…

- ★水道水で洗い流す
- ★かゆみ止めの薬を塗る
- ★かきむしらない



水道水で洗い流し、かゆみ止めの薬を塗りましょう。薬がないときは、氷などで冷やすとかゆみが和らぎます。刺されたところをかきむしらないように気をつけましょう。

腫れがひどい場合は
受診しましょう。