

ほけんだより 7月

那覇市立真地小学校

令和2年7月7日 保健室

7月に入り、暑さも本格的になってきました。暑い日差しが照り続けていますが、外に出るときは、熱中症にならないよう帽子をかぶり、水分をしっかりとってください。水分補給で、清涼飲料水を飲み過ぎると「食欲がなくなる、むし歯になる、出血しやすくなる、つかれやすい、肥満のもと」、水分補給は水かお茶、時々塩分補給もしましょう。また、夏の暑さに負けないように、「はやね・はやおき」を心がけましょう。



熱中症に気をつけましょう



暑さでおこる熱中症



熱失神

暑さで皮膚の血管が広がり、血圧が下がる。めまいや失神をおこす。



熱けいれん

大量のあせをかいて、水だけをのったとき、血液の塩分が少なくなってけいれんがおきる。



熱疲労

あせで体中の水分が少なくなったことが原因。脱力感、めまい、頭痛、はき気などをおこす。



熱射病

体温のバランスがとれなくなる。体温が異常に高くなり、意識に障害が起きる。

こんなときに、起こりやすい

- 急に気温が上がったとき
- 炎天下 ●風が弱い
- じめじめしている（湿度が高いとき）

こんなひとがかかりやすい

- 暑さになれていない人
- 太っている人
- カゼなどで熱のある人
- ケガをしている人
- 以前、熱中症にかかったことのある人
- 体調が悪い人

予防ポイント



こまめに水分補給



涼しい所で休む



涼しい服装

帽子をかぶる



室内の風通

7月 保健行事

14 (火) 尿検査 (二次)・ぎょう虫検査

16 (木) 心電図検査 (1年のみ)

30 (木) 視力検査 (メガネを忘れないで)

