

# ほけんだより



加須市立花崎北小学校  
保 健 室  
令和 6 年 7 月 1 日

暑い季節がやってきました。暑さにまだ慣れていないこの時期は、体調を崩しやすいです。暑い日が続くので、熱中症には注意しなくてはなりません。水分補給をこまめにとるとともに、食事や睡眠もしっかりとり、体調管理に気をつけましょう。

## 夏休みは治療のチャンス！



むし歯は、自然に治る病気ではありません。放置しておくと、病気が進行して痛みなどを伴い、勉強や運動に集中出来なくなってしまいます。また、視力低下が気になる人もいます。左右の視力が大きく違うと、目の疲れや頭痛を引き起こすことがあるので、医療機関への受診をするようお願いいたします。

受診が終わりましたら、学校へ治癒勧告書の提出をお願いいたします。

## 熱中症ってどんなもの？

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が上手く調節できなくなったりします。そのために、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これを熱中症といいます。

### 熱中症にならないために

- ① 規則正しい生活をする。
- ② 水分補給をする。
- ③ ときどき日かげで休む。
- ④ ふだんから暑さに慣れておく。
- ⑤ 体調の悪いときは無理をしない。



### こんな人はなりやすい

脱水状態のある人、暑さになれていない人、肥満の人、高齢者、運動習慣のない人、体調が悪い人

### 熱中症になったときは

- ① 風通しのよい場所で休む。
- ② ボタンをはずして、らくにする。
- ③ 頭・首などをぬれタオルで冷やす。
- ④ 吐き気やけいれんがない場合は、お茶やスポーツドリンクなどを飲む。

