



令和6年6月27日
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

夏を健康にすごしましょう

今年は梅雨入りが例年よりも遅く梅雨明けも待たれる様子です。

7月7日は七夕です。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのかご存知でしょうか？二人とも真面目な働き者でしたが、一緒に過ごすことが楽しすぎて仕事をしなくなり神様の怒りに触れたといわれています。

7月20日から夏休みです。楽しくて遊びに夢中になりすぎず、生活リズムを崩さないようにして夏休みを過ごしてほしいです。



熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

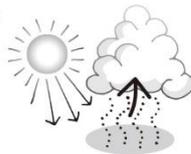
対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



もくもくと大きな雲があったら

夏の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。



気持ちの良い青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、

この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせます。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。

急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなどは発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。

