

ほけんだより

令和6年7月18日
清新ふたば小学校
保健室

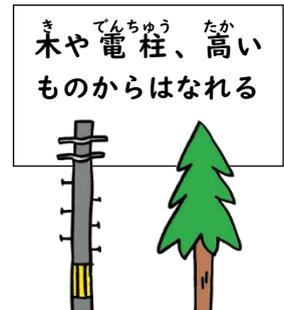
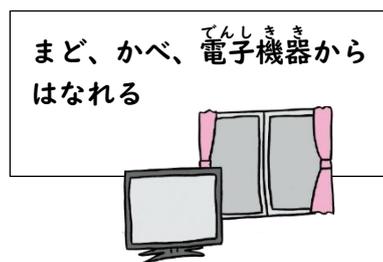
いよいよ夏休みが始まります。梅雨明けも近づき、真夏を感じる日も多くなってきました。予報では、雨や雷も多くなっています。雨上がりに日ざしが強くなったときは、熱中症に注意しましょう。

「熱中症警戒アラート」などを参考に、「今日の熱中症の危険度 ⚠️」と「自分の体調」に関心を持ちましょう。疲れていたり、調子がよくなかったりするときは、特に熱中症にならないように、気を付けましょう。



かみなり おと き 雷の音が聞こえたら

夏は雷が多く発生する季節です。公園やキャンプ場で雷が鳴った時の、ひなん方法を知っていますか。雷が起こる雲は10 km以上の広がりがあるとされています。雷の音が聞こえたり、稲光が見えたりしたら、その雲は自分の上にも広がっているかもしれません。雷から身を守る行動をしましょう。



かみなり 雷 しゃがみ

くるま たてもの 車や建物がなく、なか はい 中へ入ることができないとき、ひなん ばしよ 避難する場所がないときは、らくらい み まも しせい 落雷から身を守る姿勢をとります。



「かみなりしゃがみ」 = 「lightning crouch」

うんどうまえ て れいきやく 運動前から 手のひら冷却

ねっちゅうしょう すいぶん えんぶんほきゅう きゅうよう
熱中症にならないために、水分・塩分補給、休養をとる

きほんてき じっせん
など、基本的なことは実践していますね。

て れいきやく
手のひらを冷却することも、熱中症の予防になります。

うんどうまえ て ひ まなつ うんどうじ たいおん
運動前に手のひらを冷やしておく、真夏の運動時でも体温

を 0.4℃低く保てたといった研究結果があります。手のひらには、体温を調節する血管(AVA)が通っています。ここを冷やすことで冷たい血液が体をめぐり、深部体温を下げます。

体温を調整する血管
AVAのイメージ



て れいきやく 手のひら冷却の方法

① バケツや大きめのクーラーボックスに冷水（流水にして冷たくなった水）をためる。



② 手のひらから腕を5～10分ほど冷やす。体温を調節する

血管は足の裏にもあるので、足を水につけるのもよい。

水が冷た過ぎると、血管が収縮して冷たい血液が流れにくくなるので、冷やし過ぎに気を付ける。

ひんやりして気持ちがいいと感じる13～15℃程度が最適。



③ 冷やしたペットボトルや10～15℃の保冷剤を握ったり、腕や手に水をかけたりして、熱放散を促す。



なが なつやす
長い夏休み

ちりょう
治療

のチャンスです！



ていきけんこうしんだん お
定期健康診断が終わりました。
かくけんさ けんしん しつべい いじょう うたが
各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でお伝えしていますが、未だ、受診していない場合は、夏休みの間に受診しましょう。

れいねん しか じゅしんりつ い か ば しにくえん しこう はいしや い
例年、歯科の受診率は50%以下です。むし歯や歯肉炎、歯垢などは、歯医者さんへ行きましょう。

7月の歯ブラシを配ります。夏休み中も、食べたらずみみがきをしましょう。

「はみがきカレンダー」は、保健委員のイラストです。朝は色をぬり、夜は顔を描きます。二学期に、カラフルなカレンダーを見せてもらおうのが楽しみです。

