

ほけんだより 7月

令和5年7月6日(木)
日光市立猪倉小学校
保健室

おうちの人といっしょに読もう。

はじめとした梅雨の時期が終わると、これからカラッと暑い日が続くようになりますね。
この暑い時期に心配なのが熱中症。熱中症にならないためには、どんなことができるか考えてみましょう。
あと3週間で夏休みがやってきます。充実した夏休みを過ごすためにも、熱中症予防についてよく勉強しておきましょう。2学期の始業式の日、みなさんと笑顔で会えるのを楽しみにしています！

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

喉が渇いてから水分をとるのでは遅いと言われています。たとえ、喉が渇いていなくても、こまめに積極的に水分をとるようにしましょうね。運動をするときには更にこまめに水分をとるよう、心がけましょう！

2つの絵を見比べて7つのまちがいを探してみよう！



もうすぐ始まる夏休み。おうちや児童クラブで宿題をしたり、たまにはリフレッシュをして、海やプール、キャンプにいったりする人もいるかもしれませんね。この時期は暑いだけでなく、虫刺されがとても多くなる時期です。熱中症対策といっしょに、虫対策もできるといいですね！服装に気を付けるだけでなく、もし刺されてしまった場合には、自分で手当ができるようにお勉強しておきましょう。

キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

ぼうし 帽子
つばが広いもので雨よけにも。黒い色はNG

ながそで なが 長袖・長ズボン
暑さ対策も考えて脱ぎ着しやすいものがオススメ

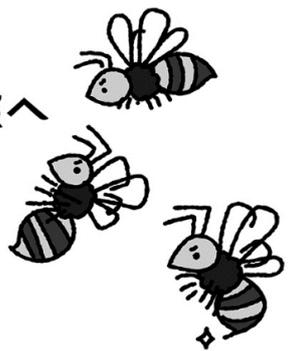
タオル・バンダナ
肌を出さないよう、首もとも要注意

虫よけスプレーや蚊取り線香も有効！

くつ 靴
サンダルは避ける。足首も靴下でガード

虫刺され

- こんなときは病院へ
- ・何度もハチにさされた
 - ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
 - ・針や毛が取れない
 - ・気分がわるくなった



虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



夏になると増えてくるがタ立ち。いきなりの激しい雨や雷がきたときに、どうしたら良いのか考えてみましょう！今回は、雷から身を守るためには、どうするかみてみましょう。

雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる

建物の中に避難しましょう！

× 木の近く

× 軒下

※ 近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。