

保健だより

令和5年7月18日 古河市立諸川小学校 保健室

毎日きびしい暑さが続いています、いよいよ今週末から夏休みに入りますね。休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に楽しい夏休みをすごしてください。



熱中症とは…



熱中症は、気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長い時間いたりすることで起こります。

体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状がでます。重症になると、命にかかわります。熱中症にならないための方法を身に付け、気をつけましょう。

熱中症は予防が大事！

◆暑さをさけましょう

外出する時は、汗を吸い取りやすく通気性のよい服にしましょう。また、帽子をかぶり、直射日光をふせぎましょう。



◆こまめに水分をとりましょう

暑い日は、知らず知らずに汗をかいています。激しい運動をしていなくても、こまめに水分をとりましょう。また、運動をしているときは疲れたと感じる前に休憩をとるようにしましょう。

◆睡眠不足や体調不良のときは特に注意しましょう

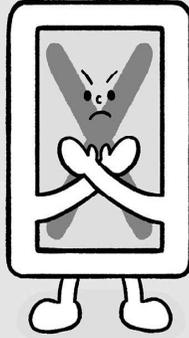
朝ごはんを食べていなかったり、睡眠不足であったり、かぜぎみなど体調があまり良くないときは、他の人より熱中症になりやすくなります。熱帯夜だった翌日も注意しましょう。

健康診断の結果、治療や再検査など、受診が必要な人にはお知らせしました。1学期中は時間がとれず行けなかった人も多いようです。長い夏休みはよい機会ですので、治療が必要なものは治しておきましょう。



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない

こんな雲、 こんな風が あるときは



夏は天気が急に変わりやすい季節です。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中に移動してください。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。

カミナリから自分を守ろう



※高い木から離れて、建物に入りましょう。

夏休みも同じ時間に

