





令和6年7月発行

堺市立市小学校 保健室

がつにじゅうよっか がついつか どよう うし ひ つゆ あ 7月24日、8月5日、は土用の丑の日。梅雨が明けて

本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて

夏バテを予防するとよいとされています。うなぎや梅干し、瓜(キュウリやスイカ) など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずに しっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう!



だいじょうぶ

あなたは大丈夫?夏バテチェック! 🧼 😊 🍰

日差しが強く、気温の高い日が増えてきました。 せいかつ おく

夏バテしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしを している



食事をとらない ことがある



冷たい飲み物を よく飲んでいる



クーラーをずっと つけている



しつない 室内にいて からだ うご 体を動かさない





4~5個の人

せいかつしゅうかん 夏バテになる生活習慣 です。規則正しい生活を いま せいかつ 送って、今の生活からぬ け出しましょう。

1~3個の人

いま せいかつ つづ このまま今の生活を続け ていると、夏バテになって せいかつしゅうかん しまいます。よい生活習慣 を身につけましょう。

こ ひと 〇個の人

しんぱい 夏バテの心配はありませ いま せいかつ つづ ん。今の生活を続けて、暑 い夏を乗りこえましょう。

夏バテを防ぐには・・・?・

甘いものをとりすぎない



甘いものをとりすぎると、食欲の低下、 た もの きゅうしゅう 食べ物の吸収がさまたげられます。

> ふく た もの ビタミンBを含む食べ物をとる



夏はビタミンB不足になりがちです。 バランスの整った食事をとるように しましょう。ビタミンBは、特に豚肉 に多く含まれています。

汗をかく



クーラーの効いた部屋に閉じこもらず、 そと で てきど あせ 外に出て適度に汗をかきましょう。

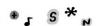
> きそくただ せいかつ 規則正しい生活をする



早寝早起きをしっかりし、バランスのよ けんこうてき す い食事をとり健康的に過ごしましょう。 からだ つか 睡眠不足になると体の疲れがとれず、夏 バテになりやすくなります。







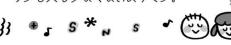


SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか? 世界中の人とつながれる、いろいろな 情報を得られるなど、メリットを感じ る人も多いでしょう。

一方で、SNS玄通じた心無いコメ ントに心を痛めたり、文字でのやりと りによって誤解が生じなりして悩んだ りする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでい るなら、黒い切ってしばらく<u>乾</u>離玄置 いてみませんか? スマートフォンの スイッチをOFF、されだけで心体ま る時間が持てるなら、試してみる価値 はあるはず。大切なのは、自分の心と 体の健康です。元気に毎日を過ごすた めに、自分で自分を大切にしましょう。









参考文献:『健康教室』東山書房,『健』日本学校保健研修社 他

ねっちゅうしょう しゅるい てあ <熱中症の種類と手当て> 暑さが増すこれからは、熱中症が起こりやすいで ねっちゅうしょう てあ す。熱中症の手当てを知っておきましょう。

ねつしっしん 熱失神



ひふけっかん かくちょう けつあつ ていか 皮膚血管の拡張により血圧が低下し、脳 けつりゅう わる への血流が悪くなることで、めまいや失神 がんめんそうはく を起こします。顔面蒼白となります。 たいおん せいじょう ひく 体温は正常からやや低めになります。



たいりょうはっかん すいぶんほきゅう 大量発汗して水分補給がおいつかず、 からだ だっすいじょうたい ねつひろう しょうじょう 体が脱水状態になり熱疲労の症状 (吐き気・頭痛・めまい・だるくて力が 入らないなど)がみられます。



たいりょうはっかん すいぶん 大量発汗して水分だけを大量にとるこ けっちゅう えんぶんのうど ていか いた とで、血中の塩分濃度が低下し、痛み をともなう筋肉のけいれんを起こします。 きんにくつう お 手や足がつったり、筋肉痛を起こします。



たいおん じょうしょう ちゅうすうきのう いじょう 体温の上昇により中枢機能に異常をきた いしきしょうがい おうとう した状態です。意識障害(応答がにぶい・ 言動がおかしい・意識がない)がみられた じょうたい ばあい り、ショック状態になる場合もあります。

熱中症の応急手当



☆すずしいところで横になり、太い血管のあるところ

すいぶん えんぶんほきゅう けいこうほすいえき のぞ

★水分・塩分補給をする。(経口補水液が望ましい)

☆霧吹きなどで体をぬらし、うちわなどであおぐのも こうかてき からだ ひ

効果的に体を冷やせます。

こうたいおん あせ で

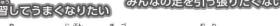
★意識がもうろう、高体温、汗が出ない とき きゅうきゅうしゃ よ などの時は救急車を呼びましょう。

ばあい びょういん しょち う じぶん すいぶん ☆吐き気などがあり、自分で水分がとれない場合も病院で処置を受けましょう。









がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが

声を掛けてあげて

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。 自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。



ねっちゅうしょう ①熱中症になりにくい体づくりをしよう

> こころ じゅうぶん すいみんじかん

○早寝早起きを心がけて十分な睡眠時間をとりましょう。

た 〇朝ご飯をしっかり食べてから登校しましょう。 すいぶん えんぶんぶそく ねっちゅうしょう

食べ忘れると水分・塩分不足になり、熱中症のリスクが高くなります。

きそくただ せいかつ たいちょう ととの

〇規則正しい生活で体調を整えましょう。

すいぶんほきゅう

②こまめな水分補給をしよう

すいとう わす ŧ 〇水筒を忘れずに持ってきましょう。

じゅうぶん りょう ようい はんにちじゅぎょう ひ かなら も

(十分な量を用意して、半日授業の日も必ず持ってきましょう)

おくない ねっちゅうしょう きけん

〇屋内でも熱中症になる危険があります。 おくがい すいぶん

屋内でも屋外でもこまめに水分をとりましょう。

あつ たいさく

③暑さ対策をしよう

そと で かなら ぼうし

O外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。

とうげこうちゅう たいいく

こる熱中症

は、毎年約

5.000件*。死亡事故の

多くが体育の授業や部活

動などのスポーツ活動中

に起こっています。

たいいく じゅぎょう ぶ かつ

○登下校中や体育のとき、外で活動するときは マスクを外して過ごしましょう。









