



ほけんだより 6がつ

れいわ ねん がつ にち あいちけんりつ とくべつしえんがっこう
令和6年6月3日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

もうすぐ「梅雨」の季節に入ります。この時期は、むし暑かったり、かと思えば少しひんやりしたり…。半そで、長そで、上着をうまく使い分け、体調に気をつけて過ごしましょう。また、この時期は湿度が高いため、体がジメジメしたり、汗も多くかくようになります。お風呂で体をきれいに洗ったり、きれいな下着を着て、体を清潔に保ちましょう。

6月の保健目標

しよくせいかつ かんが 食生活を考えよう



すっきり
起きられる

うんちがでる



あさごはんの げんきパワー



やる気がでる



脳が元気になる



ずかん

からだ げんきに
動かせる



しよくちゆうどく ちゆうい じき 食中毒 注意の時期です

しよくちゆうどく かんせんしょう
食中毒も感染症も
よぼう てあら
予防は手洗いから



6月はジメジメとむし暑く、バイキンが増え、食中毒が頻発します。そうしたバイキンをよせつけないためには、

【つけない】

調理や食事の前には、せっけんでしっかり手洗いをして、バイキンを洗い流す。せいけつなタオルでふく。

【ふやさない】

食べ物を置きっぱなしにせず、冷蔵庫や冷凍庫に入れる。

【やっつける】

食べ物はしっかり加熱し、中心まで火をとおす。

STOP! 熱中症

熱中症はこの時期からの予防が大切です!

今年の夏は、全国的に気温が高いと予想されており、例年以上に熱中症の事故が心配されています。熱中症は、自分でも気づかないうちに徐々に体の状態が悪くなり、急に元気がなくなったり、意識がなくなってしまうことがあります。それを防ぐためには、それほど気温の高くないこの時期からの対策が大切です。

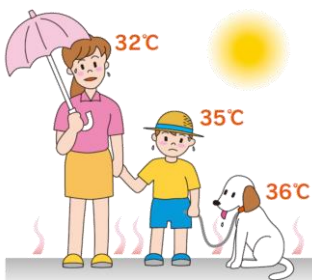
暑熱順化

気温が高くなり始めたら、暑さに慣れるまでの準備期間を設けましょう。今の時期から少しずつ体を動かしたり、お風呂に入り、汗をかける体をつくっていくこと、また規則正しい生活をして体調を整えておくことで、暑さに抵抗する力が高まります。冷房もたより過ぎず、じょうずに使しましょう。

暑熱順化できないと...
熱が体から逃げにくくなる。



子どもや車椅子にのっている人は熱中症にかかりやすい!



- *地面に近いほど気温が高いため、子どもは大人より暑い環境にいる。
- *子どもは、体温の調節や汗をかく機能が未熟で、水分がたくさんでてしまう。
- *子どもは体の成長のため、たくさんの水を必要とする。

熱中症になりやすいとき

- ・晴れて日差しが強く風の少ない日
- ・雨の日の翌日
- ・体が暑さに慣れていないとき
- ・休み明け(生活リズムが変わったとき)
- ・睡眠不足や疲れがたまっているとき
- ・体調の悪い時

気をつけること

◎暑い日、特に急に暑くなった日は要注意!

外や屋内でも蒸し暑い所での活動は中止!

◎こまめに水分・塩分をとり、こまめに休けいす!



◎汗の吸収や風通しの

よい服を着る!
帽子をかぶる!



症状

- 頭が痛い
- めまい
- 脈が速い
- 吐き気
- 唇のしびれ
- けいれん
- 筋肉が痛い
- 顔色が悪い

ぐあいが悪いと思ったら
すぐに近くの人に言いましょう。

対応

- ① ずいじい所で、服をゆるめる。
- ② 体を冷やす。
- ③ 経口補水液をとる。