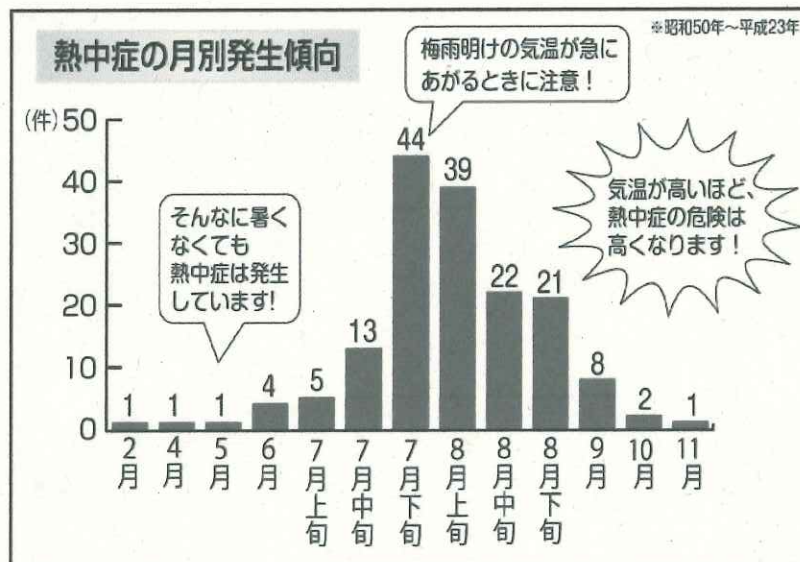
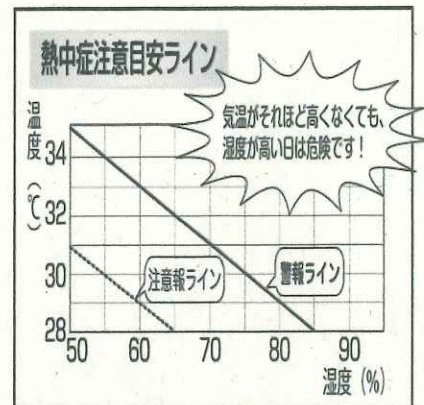


ほけんざより7月

銚子市立飯沼小学校 保健室 No.5 7月17日

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

暑かったり涼しかったり不順な天候が続いています。
"梅雨明け"が待ち遠しいですね。梅雨が明けて暑くなり
始めの時期は、身体が暑さに慣れていないために調子を
崩しやすく、**熱中症**の危険性が高い時期です。



ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいタイプ

- 暑さに慣れていない
- 体力がない
- 体調が悪い
- 睡眠不足
- かぜなどで熱がある
- 太っている
- 以前、熱中症にかかったことがある など...

気温だけでなく、
体調や暑さへの慣れ
なども関係します。
湿度が高い日や風の
ない日は要注意です。



こんな日は注意しましょう



こんな場所に注意しましょう



もうすぐ まちにまった夏休み



ゴロゴロ生活 禁止!



人間が太るのは、秋から冬といわれていました。食べ物おいしくて食欲が増すにもかかわらず、寒さで、外出や運動をする機会が減るからです。でも最近、夏休み中に体重が増加する子が増えています! 冷房のきいた室内ですごして、おやつをだらだら食べる割には運動しないことが原因のようです。暑くても、適度に体を動かすように心がけましょう。

暑いからといって、部屋でゴロゴロ、おやつパクパク
ドリンクゴクゴクは、やめましょう



水分補給にも注意
水分補給は大切ですが、糖分の取りすぎには注意が必要です。糖分の多い飲み物を取りすぎると太るばかりでなく食欲が落ち体力低下につながります。

夏休みがチャンスです。

視力や聴力検査、歯科検診などで『治療や検査のお知らせ』をわたされた人で、まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診するようにしましょう。

