



7月の保健目標

夏を元気に過ごそう

暑い夏をのりきるにはどうしたらいい？
汗をかくこの季節は、涼しい素材の洋服選びも大事です！

暑さの本番がやってくる！

7月には、**小暑**と**大暑**という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的なところという意味です。暑さが本格的になるところは、熱中症になりやすい時期が来たということ。水分や塩分が足りないと体調がよくないとき、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、水分補給も忘れずに過ごしましょう。

睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



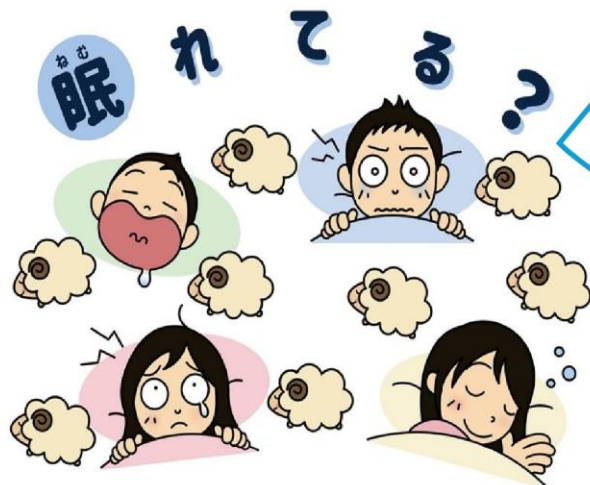
適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！





ぐっすり眠るために…

暑くて寝付けないときにやってみよう

🛁 お風呂につかる

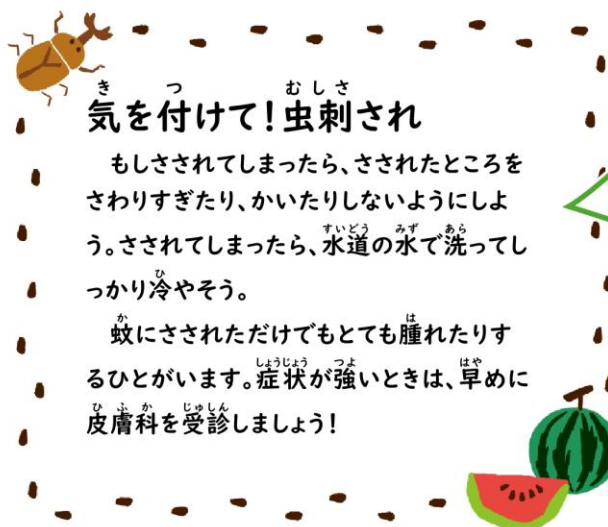
お風呂につかると、体の中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。

📱 寝る1時間前にはスマホはやめる

画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。

🏠 エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしてみよう



気を付けて! 虫刺され

もしさされてしまったら、さされたところをさわりすぎたり、かいたりしないようにしましょう。さされてしまったら、水道の水で洗ってしっかり冷やそう。

蚊にさされただけでもとても腫れたりするひとがいます。症状が強いときは、早めに皮膚科を受診しましょう!

夏に多い虫



ハチ…さされたらすぐ傷口を水道水で冷やして、できるだけ病院へ



か…市販のかゆみ止めをぬる
よく腫れる人は、冷やそう



アブ…刺されたところをきれいに洗って、市販の虫刺され薬をぬろう



暑さをのりきる! 夏バテしない食生活をしよう!

夏野菜もたくさん食べよう あまいもの・つめたいものはひかえよう 水分はきゅうはお水かお茶で きほんは3食+えいようバランス



けがをしたときに、貸し出している「保冷剤」と「保冷剤入れ」がかえってきません。ひきだしやランドセルなどに入っていないですか? まだ返していない人は、早めに保健室まで返してください。けがの手当に使えず困っています。