

ほけんだより 7月

たいよう ひざ つよ
太陽の日差しが、だんだん強くなってきましたね。

なつほんばん あつ にがて おんど ひく
いよいよ夏本番です。暑いのは苦手といって、エアコンの温度を低

くしすぎたり、冷たいものばかり食べていたりすると、夏バテしやす

からだ てきど からだ うご なつ あつ ま
い体になってしまいます。適度に体を動かして、夏の暑さに負けな

からだ
い体づくりをしていきましょう。

A black and white illustration of a boy spraying water from a hose onto a girl's head. The girl is wearing a large, round, shallow hat and is being splashed with water. The boy is holding the hose and spraying a stream of water. The background features a rainbow, flowers, and clouds.

7月のほけんもくひょう： 夏を健康に過ごそう



水分補給 のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視をしてしまうと熱中症になる可能性もあります。このサインが出る前に水分をとるようにこころがけましょう。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



塩分やミネラル、糖分と一緒に

出かけるときは忘れずに

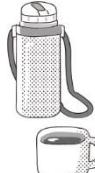
□ ぼうし

直射日光が
あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。



□ 水筒

汗やおしつこ
から出ていく
水分を補給。



□ 汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を



夏に注意してほしい感染症

7月は、子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い、うがい、十分な睡眠で予防を心がけましょう。

てあしきちびょう
手足口病

くちのなかや手足などに
発疹が出ます。
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39°C以上
のどに小さな水泡が
たくさんできます。

いんとうけつけくねつ
咽頭結膜熱
(ブル熱)

39°C前後の高熱が出て、
のどが痛くなり、
めぐらしが充血します。



かかってしまったら

のどや口内にも症状
があるときには脱水
にも注意が必要です。



てあら
手洗いなどで二次感
染を予防しましょう。

保護者の方へ

〇夏休みの過ごし方について

夏休みに入ります。正しい生活習慣、メディアコントールを忘れずに家庭での見守りをお願いします。
また、時間がとりやすいこの休みのうちに、治療の勧めを貰っている場合は、早めの病院受診、保健室への書類提出をお願いします。

〇熱中症について

暑さが災害となっている今年の夏です。情報提供として、「熱中症警戒アラート」が受け取れるLINEアカウントと高鍋町の暑さ指数が確認できるHPを紹介します。
情報収集をしながら、暑さ対策をできたらいいかと思います。



LINEアカウント



環境省 HP

