

えがおのはな

高温注意報発令中 熱中症に注意！！

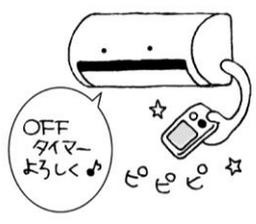
梅雨が明けて真夏のように暑くなりました。夏を健康に過ごせるよう家庭でも気をつけてください。

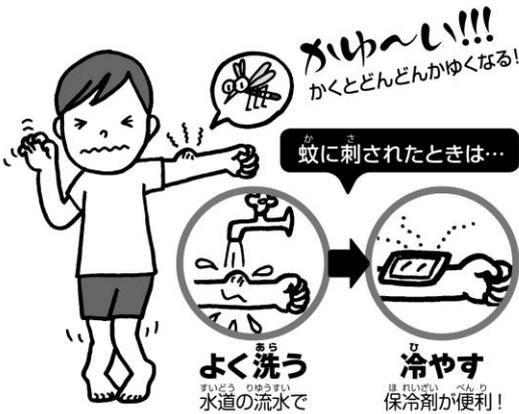
水痘(みずぼうそう)が流行しています。予防接種をしても罹ることがあります。ご注意ください。

夏の健康生活 ココに注意！

健康生活の基本はバランスのとれた栄養、適度な運動、十分な睡眠です。暑い夏を元気に過ごすために、規則正しい生活リズムとともに、次の点にも注意してください。



①熱中症	②食中毒	③夏かせ・冷房病	④胃腸の機能低下
 運動時は水分補給と休憩を心がけて	 予防の基本は手洗い。消費期限もチェック！	 クーラーはタイマーを上手に活用	 冷たい食べ物・飲み物、ホドホドに！



虫さされの手当て正しくできていますか？

かきむしると“とびひ”になることもあります。たかが虫さされと軽視せず、しっかり手当をしましょう。

のぼせて鼻血を出す子が増えています

鼻血が出たらどうする？

- イスに座り、下をむく。
- 小鼻の上をギュッとつまむ。(3分以上)
- なかなか止まらないときは、氷のうやぬれタオルで鼻の上を冷やす。

こんな処置は間違い! やらないで

- ×首の後ろをたたく(首が痛いだけ...)
- ×上をむく・横になる(のどの方へ血が流れ気持ちが悪くなる。)
- ×ティッシュや綿をつめる(中づくついてしまう。取るとまた出血したり...)

鼻筋の骨がなくなったところ(キーゼルバッハの部位)を、つまみまます。

ガーゼや専用の鼻栓を！

夏こそ下着を着よう

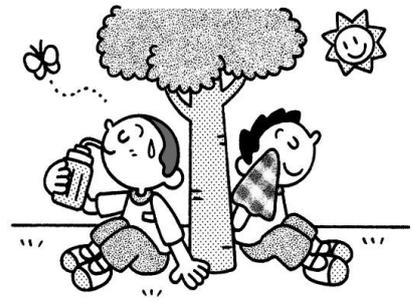
汗を吸いとる木綿の下着がいいよ

・キャミソール型より、背中汗を吸い取るランニング型がおすすめです。

鼻血でマスクが汚れたり、落したり、壊れたりすることがあります。予備のマスクを必ず持たせてください。

～熱中症を予防しよう～

熱中症にならない **か** **き** **く** **け** **こ**



か かせとお 風通しをよくする

- ・部屋の換気をする。
扇風機を活用する。
- ・涼しい服装をする。



～コロナ禍での熱中症予防について～
息苦しいと思ったらマスクをはずしてください。今の時期はコロナ対策より熱中症対策が優先です。

き 休憩をこまめにとる

- ・20～30分に一度は休む。
- ・無理をしない。



く クーラーをじょうずに使う

- ・暑いときはがまんしない。
- ・冷えすぎに気をつけ、汗をかける体を作っておく。

け 健康管理は日頃から

- ・規則正しい生活をする。
(寝不足や朝ごはんを食べないと熱中症になりやすい。)
- ・体調の悪い時やけがをしているときは運動しない。



こ こまめに水分をとる

- ・運動する前、運動の途中、運動が終わったとき。
- ・「のどがかわいたな」と感じる前にとる。(吸収するまで約20分)



水分補給には塩分も大切!

たくさん汗をかいたときは、塩分やミネラルもとりましょう。塩分や糖分が適度にふくまれていると体への吸収が速くなります。冷たすぎない方がおなかにやさしく、吸収も速いです。

汗の成分



こんな人は熱中症になりやすい!

- 体力が十分でない人
(低学年など)
- 睡眠不足の人
- 太りすぎている人
- 暑さに慣れていない人
- 発熱や下痢など体調が悪い人