

ほけんだより 7月

2023.7.3八幡台小学校ほけんしつ

じめじめと蒸し暑い日が続きますね。タオルやハンカチで汗をふき、こまめに水分補給をしましょう。梅雨があけるといよいよ夏本番です。夏休みまでラストスパートです！

7月7日は七夕です。どんなお話か知っているかな？少し紹介します。

夜空に浮かぶ天の川の近くに、神様が住んでいました。

神様には織姫という名前の娘がいました。織姫は着物を織る仕事をしていて

とても美しい人です。神様は、織姫が結婚する年になったので、

織姫と牛飼いをしている彦星を会わせました。彦星はとても働き者で、

二人はひとめで恋におち、あっという間に結婚します。

しかし二人は、仲が良すぎて遊んでばかり。

全く仕事をしなくなってしまいました。

神様はとても怒り、二人を天の川の東と西に引き離してしまいました。

織姫は悲しくて泣いてばかり。神様は、可愛い娘の泣いている姿をみて

かわいそうに思えてきました。そして1年に1度だけ、会うことを許したのです。

それが7月7日の七夕の日なのです。



熱中症ってなに？

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体がついていけなくなることで起こる、さまざまな症状のことです。熱中症になると筋肉のけいれん（ピクピクすること）や、めまい、頭痛、吐き気が起こります。ひどくなると意識がなくなることもあります。

＜こんなときに起こりやすい＞

- 前日に比べて、急に気温が高くなったとき
- 気温、湿度が高いとき
- 体調が悪いとき
- 寝不足のとき



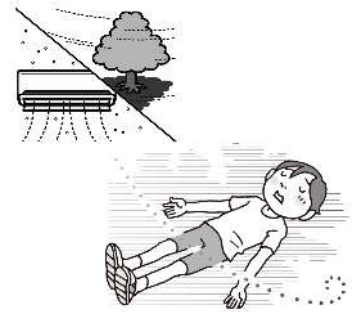
もし学校以外で

熱中症かもと思ったら...

すぐ、まわりの大人に知らせよう！！

◎涼しい場所に移動する

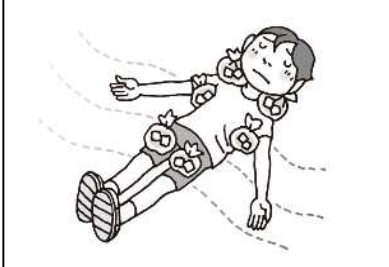
白かげや、クーラーの効いた場所で、服をゆるめて横になります。



◎からだを冷やす

氷水で、首や脇、足の付け根を冷やします。

水をかけて、うちわなどで仰ぐのも効果があります。



◎水分を補給する

スポーツドリンクなどで、水分と塩分を補給します。



熱中症にならないために



お出かけ前に3セット

ぼうし、すいとう、タオルかハンカチ

水分をとる時のポイント

- ① 運動をする20分前に水分をとる
- ② 運動中に約20分間隔で200m 1 くらい水分をとる
- ③ 運動後も200m 1 は水分をとる



「のどがかわいた」「つかれた」と感じた時、体の細胞は水分不足になっています。水分は、飲んでもすぐには吸収されません。（飲む→胃→小腸のかべ→血液→全身）体にとっての水分補給完了には15～20分かかります。早めに水分を取りましょう！

おうちのかたへ

今年度から尿検査2次の対象の基準が変わりました。蛋白と潜血の擬陽性(±)は2次検査の対象となりません。