

おうちの人といっしょによみましょう★

ほげんだより

7月

平成26年7月1日 和歌山市立西脇小学校 ほげんしつ (No.4)

7月にはいりました。6月は梅雨の季節とはいえ今年の梅雨は、シトシトと降り続ける雨ではなくゲリラ豪雨と言われる集中的に雨が降るような梅雨ですね。そんな梅雨の後は、あついあつい夏がやってきます。熱中症などに気を付けて、元気に夏をすごしましょう！

ところで、7月といえば・・・夏休み！ということで、今月号は夏休みの過ごし方と熱中症についてお知らせします！

もうすぐ夏休み！

<p>🚫がいやすみを利用して むし歯などの治療に行こう！</p>	<p>🕒よい日ざしに注意！ 外ではぼうしをかぶり、水分補給も</p>
<p>夏休みのあだに治しておきましょう</p>	<p>🚫すみでも、生活リズムはみださないように！</p>
<p>👓 🕒 🗑️ 🚰</p>	<p>👓 🕒 🗑️ 🚰</p>
<p>🍽️ききらいをなくして 1日3食 バランスよく食べる！ つめたい物の食べすぎにちゅうい！</p>	<p>🚿のまわりを清潔に！ 毎日お風呂に入り汗や汚れを洗い流そう！ 歯みがきや、手洗い・うがいも忘れずに！</p>

熱中症が起こりやすい時期

① 5月～7月上旬：

梅雨明け頃から急に気温が高くなります。急激に気温が上昇すると、体が暑さに慣れていないため、うまく汗をかけず、体温調節ができない状態になります。こまめに休憩をとり、水分補給をするようにしましょう。

また、室内でも風通しのよい環境をつくりましょう。



② 7月中旬～9月：

太陽が照りつける日中だけでなく、夜も気温は高いままの状態にあるので、注意が必要です。

また、室内でも熱中症は起こります。夏場は、エアコンや扇風機を上手に使って、室内を涼しく保つように心がけましょう。

秋にも熱中症は起こります。涼しくなったなと思っても、気をつける必要があります。



熱中症のサイン～こんなときは要注意～

ひとつでも当てはまる症状があるときは熱中症の可能性が高いので、すぐに涼しい場所で体を冷やし、休憩をとって水分を補給するようにしましょう。



熱中症予防のポイント

体温が上がって、体調の変化が起きないようにするために、暑い日には、こまめに休憩をとって、水分を補給することが大切です。



- ★日陰で休憩をとりましょう
- ★こまめに水分を補給するようにしましょう
- ★水でぬらしたタオルで首や体を冷やしましょう