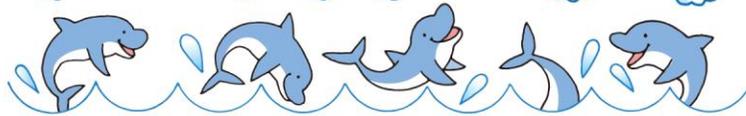


# ほけんだより



令和6年7月2日  
府中市立白糸台小学校  
校長 堀越 新一  
保 健 室



7月に入り、さらに暑くなります。熱中しようにならないように、気をつけましょう。こまめに水分補給をして、外に出るときはぼうしをかぶり、風通しのよい服を着ると熱中しようの予防になります。また、夜遅くまで起きていたり、朝ご飯を食べなかつたりすると、熱中しようになりやすいです。夏休み中も早ね・早起き・朝ご飯を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 熱中しようが起こりやすい日



気温が高く、日ざしが強い日



急に暑くなった日



湿度が高い日

## 熱中しようのしょう状



めまい



足がつる



だるさ・はき気



高体温

覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



えんぶん とうぶん いっしょ  
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は  
ふろ あと  
こップ一杯分プラス

夏バテに気をつけましょう！

暑い夏になると、体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることはありますか？このような夏の体調不良のことを「夏バテ」といいます。夏バテは、暑い外とエアコンですずしい室内との温度差で、体温の調節などをする自律神経のバランスがくずれてしまうことが原因でおこります。下の5つのような生活をしていると、夏バテがおこりやすいです。生活習慣を見直して、体調を整えておきましょう。



あさ はん た  
朝ご飯を食べない



せっていおんど ひく  
エアコンの設定温度が低い



つめ の  
冷たいジュースばかり飲む



いちじゅう  
1日中ごろごろする



よるおそ お  
夜遅くまで起きている