

ほけんだより7月

新座市立新堀小学校
保健室
令和8年7月発行

6月とは思えない暑さからスタートしたかと思えば、下旬には雨が続き、湿度の高い日も多い月でした。

湿度が高いと汗をかいても蒸発しにくく、体に熱がこもってしまい熱中症になりやすくなってしまいます。気温があまり高くない日でも、運動時にはこまめに休けいを取り、水分補給をするよう心がけてください。



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

水分補給はこまめに少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！



元気にすごそう

生活の中で心がけましょう！

夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ（凹凸）によって、肌にベタベタくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！

肌着は汗を吸い取り、風が通ると涼しく感じられます。薄手の肌着を着ることも、暑さを乗り切る方法のひとつです。

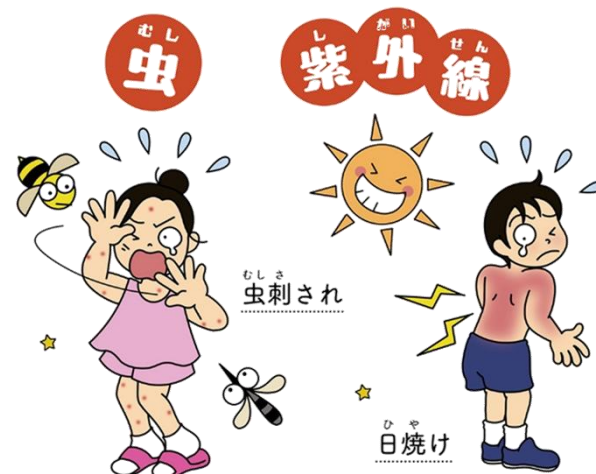
☆7月の保健行事☆

ふつか 2日（木）
か 14日（火）

せきちゅうそく けんしん ねんせい
脊柱側弯検診 5年生
せきちゅうそく けんしん よび けっせきしゃ
脊柱側弯検診予備日 欠席者のみ

せきちゅう（せほね）をみる検査
です。髪の毛が長い人は
背中にかからないようま
とめてください。詳しくは
事前に配布している資料
を確認してください。

夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用

