



ほほえみ 8がつ

湯野小学校 ほけんだより

今年は梅雨明けがおそく、ジメジメ、ムシムシとむし暑い日が続き、腹痛など体調をくずしている人が増えてきました。この状態が続くと、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。自分でできる対策をし、暑さに負けず、元気に夏を過ごしたいですね。

夏を元気に過ごそう！！

夏バテや熱中症になりやすい人



クーラー大好き



冷たい物大好き



ねびえをしている



おなかの調子が悪い



朝ごはんを食べない



夜ふかし大好き

おなかや体が冷えていたり、栄養や水分が不足し続けていると・・・

対策なし



バランスよく1日3食食べる



夜ふかしせず十分にねる



こまめな水分補給



ぼうしをかぶる



飲み物を持ち歩く



涼しい場所で休憩をとる



風が直接当たらないようにする



服で調節をする



湯船につかり体を温める

自分でできる対策

夏バテの症状

熱中症の症状



体がだるい



食欲がない



汗をまったくかかないまたは、汗がひどい



めまいや立ちくらみ



疲れがとれない



だるさやはきけ



筋肉のけいれん



高体温

いえーい！



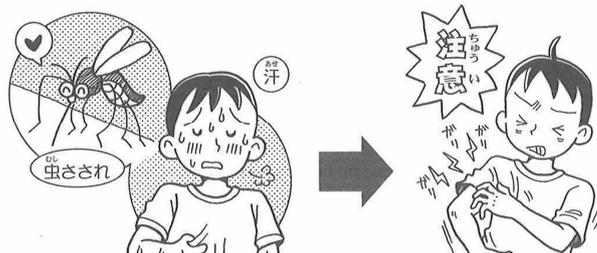


その手、待って!!

暑くなってくると汗をかいたり、虫にさされたりして、皮膚がかゆくなることが多いですね。きちんと皮膚の手入れをして、皮膚トラブルを防ぎましょう。

ひっかくとよけいにかゆくなる

夏は、汗でむれたり、虫にさされたりして、つい体をかいてしまいがちです。でも、ひっかくことでよけいにかゆくなったり、ひっかいたところの傷から「きん」が入り、「とびひ」という皮膚の病気を起こしたりします。



皮膚を清潔にし、かゆいところは冷やす

対策1

シャワーなどで汗を流し、皮膚を清潔にする。



対策2

かゆいところは冷やし、かゆみをおさえる。



対策3

ひっかくのを止め、皮膚トラブルを防ぎましょう。

かいてしまったときのためにも、こまめに手をあらい、つめは短く切る。



知っておこう! ケータイ・スマホのかくれた危険

危険から自分を守ることはとても大切です。「知っておこう! ケータイ・スマホのかくれた危険」をよく読んで、危険から自分を守りましょう。

	思わずやってしまうこと	実は注意が必要なこと
遊びたいとき	何時間でもゲームをしたり、いろいろな動画を見続けたりしてしまおう。 	ゲームや動画チャンネルは、長時間遊びたくなるように作られています。しかし、ゲームなどを長く続けると、視力低下や睡眠不足、頭痛、肩こりなどの体調不良や運動不足を招きます。
調べたいとき	自分で考えたり、資料を探したりせず、インターネット検索で、手早く調べてしまおう。 	インターネット上の情報は正しいものばかりではありません。中には間違った情報や、わざとそが書かれていることもあるため、見抜く力がないと、振り回されてしまいます。
交流したいとき	時間を気にしたり、言葉遣いや内容を深く考えたりせずに、友だちにメールを送ってしまう。 	夜遅くまでメール交換をして、自分や友だちの生活リズムを乱したり、じっくり考えずに送ったメールで友だちを傷つけてしまったりすることがあります。また、いつもメールに頼ってばかりいると、やがて、すぐに返事が来ないとイライラしたり、不安になったりするようになります。
発信したいとき	名前や顔を出していたら言えないようなことを、相手の顔が見えないと、軽い気持ちで書き込んでしまおう。	インターネットは世界中につながっているので、どこで誰が見ているのかわかりません。あなたが書き込んだことが知らない人を傷つけていたり、誰かの悪口になったりすることがあるので、十分な注意が必要です。