ほけんだより。7月



令和4年7月4日 深谷市立藤沢中学校保健室 第4号

災害級の暑さ… これまで以上に熱中症に注意!

学総、体育祭、期末テストと大忙しの6月が終わり、ようやく1学期の終わりが見えてきまし た。過去最も短い梅雨が明け、連日のように猛暑日が続いた6月末。これから迎える夏本番に向 け、今一度熱中症についての理解を深め、しっかりと防いでいきましょう!

そもそも熱中症とは?



日差しの強いところや 気温の高いところに長く いたときに、体温を調節す るはたらきがうまくきか なくなって、起こります。

どんなときに起こるの?



暑いとき、湿度が高いと き、スポーツをしていると き、しめきった室内や車の 中、風がないときなどに起こ りやすいです。

どんなふうになっちゃうの?



めまい、立ちくらみ、頭 痛、筋肉痛、吐き気、気持ち が悪い、手足がしびれる、体 温が高くなるなど、さまざま な症状があります。

おかしいなと思ったら…



無理をせず涼しいところ で休み、水分・塩分補給をし ましょう。学校ではすぐに先 生に教えてください。遅れ熱 中症にも注意です!

熱中症を防ぐためのポイントをおさえよう!

- ①帽子や日傘などで直射日光を避けよう!
- ②こまめに水分をとろう!のどがかわいてからでは遅いです!
- ③風邪気味のとき・睡眠不足のとき・疲れているときはしっかり休もう!
- ④規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない丈夫な体をつくろう!
- ⑤バランスのよい食事をしっかりとろう!
- ⑥熱中症になる危険が高い日は、激しい運動などは控えよう!

保健室からの指令 2022 夏 ver.

□にあてはまる文字を入れて、保健室からのメッセージを解読せよ!

(1)	2		3		4	(5)		6	7	8		9
		さ		ま			に				3	

①夏は暑くて○○をかきや すいから、タオルでふきま しょう。



④大変!たくさん血が出た!

すぐに000しよう!

⑦夏野菜の代表、トマトに

康効果があるよ!

含まれる赤色の色素。健

②最高気温が 30 度を超える 日のことを、〇〇〇日と言 います。

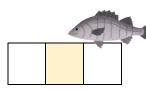


③けがをしやすい体の部位と いえば、ひざ。では、ひざ を英語で言うと?



⑥夏はこれの浴びすぎに気を 付けよう。UVとも言うよ。

⑤6~8月が旬の魚。漢字で 書くと「鱸」!



⑧ちりも〇〇〇〇山となる!



⑨感染症を引き起こす主な病 原体は、細菌、真菌、あと



















みなさんは夏野菜は好きですか?私は大好きです!特にとうも ろこしには目がなく、美味しいとうもろこしを求めて毎年赤城山 まで行っています」夏野菜は色鮮やかで栄養満点なものばかり。 みなさんも夏野菜をもりもり食べて、あつーい夏を元気に乗り切 りましょう!(·w·)