

7月のほけんだより

令和5年7月
枚方市立交北小学校
NO.4

梅雨に入り、暑くてジメジメしている日が続いていますね。
あともう少しで夏休み！大きなケガのないように、また、熱中症にならないように気を付けて、一学期を元気よく終えて夏休みをむかえましょう♪

すてきな夏休みにしよう！

その **水分不足** **熱中症の危険あり!**

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかしたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまうので、毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

夏に多い子どもの**感染症**

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

水分補給は...



行ってきまーす!の前に

もったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。