

# ほけんだより 7月

平成 24 年 7 月 2 日 八坂小保健室

蒸し暑い日が続いています。暑いときは、すぐ汗が出ますね。汗は、体温が上がりすぎないようにするために出ます。暑い日や運動をしたときは体温が上がるので、汗を出してからだの熱を外に逃がして、体温の調節をしているのです。汗ふき用のタオルがあると、たくさんの汗もすぐにふけますね。

子どもは汗をかきやすいので、水分補給がたいせつです。こまめに水分をとるようにしましょう。飲み物は、なるべく水やお茶にしましょう。あまいジュースなどは、さとうのとりすぎになります。

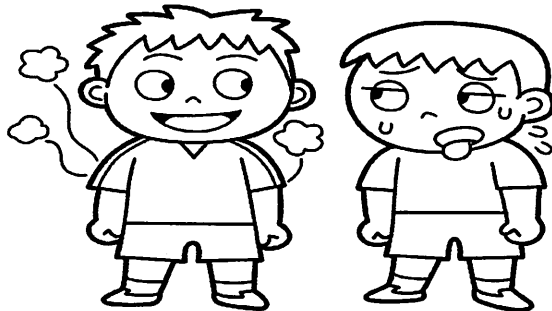
## 熱中症の予防



こまめな水分補給（大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で）



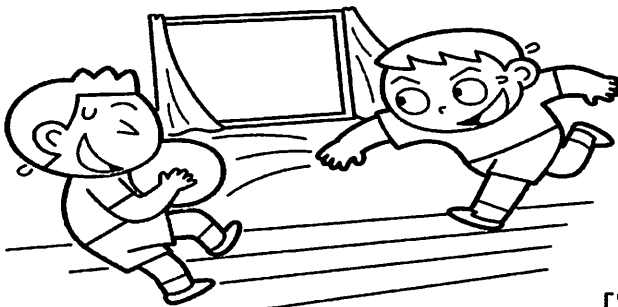
すずしい場所での休けい



放熱性・吸水性のいい服装



外ではぼうしをかぶる



室内でスポーツをするときは風通しをよくする



「室内だから」「気温が30度になっていないから」といって油断しないこと

# 光化学スモッグに注意しましょう

よく晴れた湿度の高い風のない日に、発生しやすくなります。下にあるような症状がでたら、室内に入りましょう。症状がひどくなるようでしたら、病院に行きましょう。

## 光化学スモッグ被害の症状



目が痛む、チカチカする、涙がでる



気分が悪くなる



手や足がしびれる



のどが痛む、せきが出る、息苦しい



頭が痛む

## 日焼けに気をつけましょう

日差しの強い季節になりました。場合によっては、日焼けもやけどになってしまうことがあります。

こんな日焼けは  
放っておかないで

やけどと同じです。

きちんと手当をしましょう



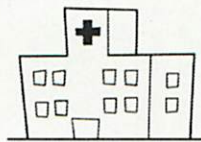
赤くなって  
ひりひりいたい



水ぶくれができた

## やけど日焼けの手当

まず、いたむところ  
を冷やしましょう



みずぶくれになっていたり、熱がでたときは病院に行きましょう



薬はお医者さんの指示に従ってぬりましょう