



狭山市立入間川東小学校
ほけんしつ
令和3年7月19日

太陽の日差しがだんだん強くなってきました。いよいよ夏休みですね。自由な時間がいっぱい毎日。しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけてください。少し外を歩いただけでも汗をたくさんかきます。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。夏休みも元気に過ごしましょう。

「まさか！」
注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

熱中症

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

虫さされに注意

チャドクガは幼虫や成虫に無数に生えているとがって毒のある毛が、ひふにささることで赤くはれて、強いかゆみが出ます。触れた覚えがなくても、この虫の近くにいるだけで、毒針が風で飛び、皮膚炎を起こします。チャドクガの幼虫は、お茶やツバキ、サザンカの木についています。



ドクガの毒針毛
長さ0.1~0.2mm
とても小さい！



かくとひろがってしまいます。

夏休みの計画に加えてください

楽しい予定がいっぱい？ ちょっとのんびりめに過ごすのが楽しみ？ いずれにしても、元気に楽しい夏休みを過ごしてください。むし歯の治療や健康診断後の受診なども忘れず計画に加えてくださいね。

日本皮膚科学会ホームページ 引用

おうちのかたへ 8月26日(木) 15:00~16:00 学校保健委員会を多目的ホールで開催します。
学校歯科医の黒米先生に「子供の時しかできない口腔生育」のお話をさせていただきます。お時間のある方は、ぜひ参加してください。

