

ほ

け

ん

だ

よ

り

7月号



梅雨明けの待たれる毎日ですが、暑さも厳しくなってきました。
熱中症対策には、こまめな水分補給が重要です。
ぜひ意識的にこまめな水分補給をするようにしましょう。
夏休みはもうすぐです。楽しみにしている予定はありますか？
夏休みにむけて皆さんとお話するのを楽しみにしています。
スクールカウンセラーは7月2日になります。

熱中症、引き続き嚴重警戒！

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つの要因で起こると考えられます。

要因その1 環境

気温が高い・湿度が高い・風が弱い・急に暑くなった日・閉め切った室内

要因その2 からだ

寝不足などの体調不良・低栄養状態・脱水状態・高齢者や乳幼児

要因その3 行動

激しい運動や慣れない運動・長時間の外での活動・水分補給ができない環境



これらの要因が重なると体温調節がうまくいかなくなり、身体に熱が溜まっていき、
体温が上昇→熱中症になってしまいます。



★熱中症にならないために★

こまめな塩分・水分補給＊十分な睡眠＊3食しっかり食べる＊帽子・日傘を使用

●室内でも油断せずに、エアコンなどで適宜温度調節をする。

●久しぶりに運動するときは、短い時間にする。

●体調の悪い時は無理をしない。

以上のことを参考にして、暑い夏を元気に乗り越えましょう！！

夏の虫に気をつけましょう！

夏は虫が活発化する時期です。

- ・蚊が媒介する感染症→日本脳炎、デング熱、チクングニヤ熱、ジカウイルス感染症など
- ・ダニが媒介する感染症→重症熱性血小板減少症候群、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病など

《 蚊やダニに噛まれないポイント 》

- 肌の露出を少なくする。長袖、長ズボンを着用し肌の露出を避ける。
- 明るい色の服を着る。
- 虫よけ剤を使用する。

