ほけんだより 7月

７月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていく頃、大暑は暑さが本格的になる頃という意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りない時や、体調がよくない時、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、水分等の補給を忘れずに過ごしてください。

屋外、屋内にかかわらず熱中症に注意！！

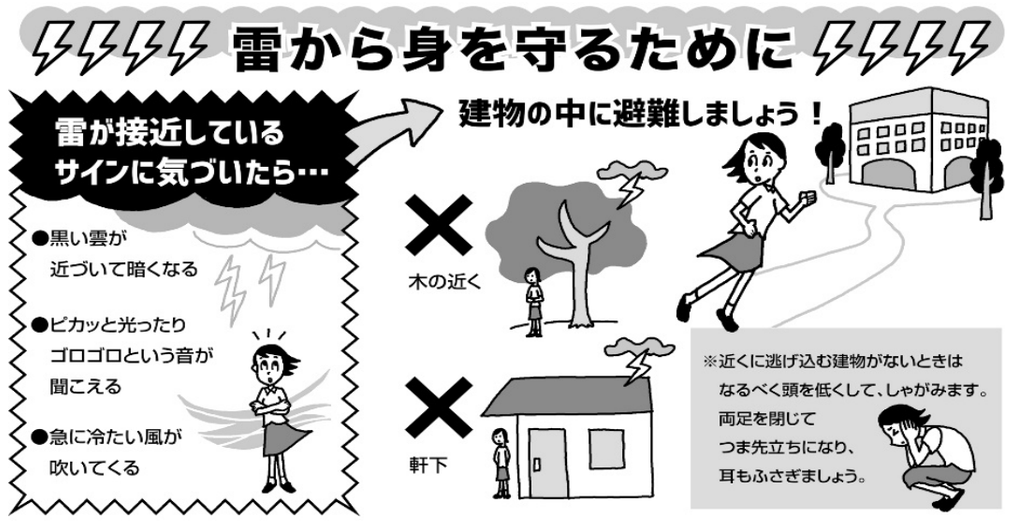
河川やプール等での水の事故を防止しよう！！

夏は河川でバーベキューをしたり、プール等に出かけたりする機会が増えて楽しい季節ですが、おぼれて救急搬送される事故も、夏に多くなります。河川やプール等でおぼれる事故は、生命を脅かす事故となる可能性が高いことから、十分な注意が必要です。

海や河川では遊泳をおこなわず、そのような人が遊泳をしようとしている時は、遊泳をやめさせましょう。

- 海や河川では、気象状況に注意を払い、荒天時や天候不良が予測される場合は、遊泳や川岸等でのレジャーを中止しましょう。
- ライフジャケットを着用するなど、事故の未然防止に努めましょう。

雷に遭遇した場合は、安全な空間へ避難！！



“これから”につなげる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」文書を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間が減らせます。また、治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短時間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休みの時間を利用して、治療勧告書を通知された生徒は、病院受診をしてください。

“三度の食事”は、しっかり！　おやつは控えめに”

朝食は、１日の元気の源です。暑さから食事を抜いてしまう人もいるようですが、実は朝食を抜くことが、夏の疲れを悪化させる要因にもなります。太陽を浴びて育った、旬の夏野菜を積極的に摂りましょう。

体温を下げる
効果があります！