

# ほけんだより 7月

7・8月の保健目標：夏を健康にすごそう

No.3

令和2年7月29日  
日野市立旭が丘小学校  
校長 猿田 恵一  
養護教諭 緒方 かおり

もうすぐ梅雨明けしそうですね。1学期ももう少し続きます。今回のほけんだよりでは、「夏を健康にすごすためのヒント」についてお届けします。暑さに負けず、元気にすごしましょう！

## 暑さに体を慣らそう！ ～暑熱順化～

熱中症が起こりやすいのは、真夏よりも、夏前の急に暑くなったときです。体が暑さになれておらず、汗をかきにくく、体温が上がりやすいためです。そこで大切なのが少しずつ体を暑さに慣らしておくことです。暑さに体を慣らすためには、軽い運動をしたり、湯船につかったりして、汗をかくことが重要です。汗をかいたときは、塩分・水分を補給するようしましょう。



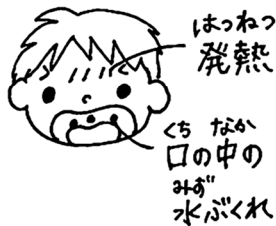
## マスクによる熱中症に注意！

マスクをつけていると、熱がこもって体温が上がるため、熱中症にかかりやすくなります。外にいて、人と2m以上の距離をとることができるときや運動するときはマスクを外して、熱中症を予防しましょう。また、マスクをしていると、のどがかわいたことに気づきにくくなるので、水分をこまめにとりましょう。



## 夏にはやる病気に注意しましょう！

### ヘルパンギーナ

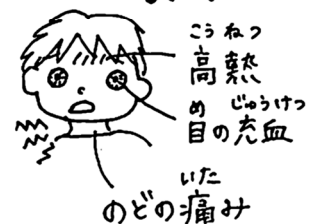


### 手足口病



### 咽頭結膜熱

#### (プール熱)



これらの病気は、ウイルスによってうつります。予防のためには、手洗いをすること・タオルの共用をしないことが大切です。