

ぼけんだより



れいわ ねん がつごう
 令和6年7月号
 はんしんとくべつしえんがっこう
 阪神特別支援学校
 ほけんしつ
 保健室

ことし つゆ い すこ おそ きせつ あめ ふ すこ はださむ ひ
 今年の梅雨入りは少し遅めでしたね。じめじめした季節がやってきました。雨が降り少し肌寒い日
 もあるので、羽織れるものなどを用意して体温調節をしましょうね。

なつ はじ ねっちゅうしょう き つゆ あ ひ ざ つよ とき
 そして、夏の始まりといえば、熱中症も気になります。梅雨明けのころ、日差しが強くなった時には
 ようちゅうい からだ あつ な うんどう はげ うご きけん おお
 要注意です。体が暑さに慣れていないと、運動などで激しく動いていなくても危険が大きいのです。

すこ からだ あつ すいぶんほきゅう きゅうけい と す
 少しずつ体を暑さにならし、こまめに水分補給や休憩を取りながら過ごしましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



の すこ
 がぶ飲みではなく少しずつこまめに



かわ まえ
 のどが渴く前に



えんぶん みねらる どうぶん いっしょ
 塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさお ふろ あと
 朝起きたとき、お風呂の後は
 コップ一杯分プラス



冷やしすぎはNG! 冷房病

れいぼうびょう くーらーびょう れいぼう きへや ちようじかん すず へや あつ そと
 冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間いたり、涼くなった部屋と暑い外を
 い き 来したりすることで、疲れ・肩こり・頭痛・腹痛などのさまざまな不調が現れることです。

たいしよほう へや そと きおんさ どいなく つめ かぜ からだ ちやくせつ あ
 対処法としては部屋と外の気温差を5°C以内にする、冷たい風が体に直接当たらないよう
 にする、軽い運動をする、お風呂でぬるめのお湯に入って温まるなどがあります。

