



7月7日は七夕。みなさんは、短冊に願いごとを書いて笹につるしたことはありますか。今年、短冊に願い事を書くとしたら何と書きますか。「願う」ことは「叶う」ことへの初めの一歩かもしれません。たとえ短冊に書かなくても、理想の自分に近づくための第一歩を、ぜひ踏み出しましょう。夏休みは願いを叶えるチャンスです。有意義に過ごしましょう。

## 7月の保健目標

### 熱中症を予防しよう！



#### ＊熱中症の予防法＊

##### ◎水分をこまめにとる

のどが渇いてなくても、こまめに水分補給。

##### ◎塩分をほどよくとる

過度に塩分をとる必要はないが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとろう。  
大量の汗をかくときは、塩分補給も忘れずに。

##### ◎丈夫な体をつくる

バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくろう。

##### ◎衣服を工夫する

衣服は麻や綿など通気性のよい生地、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶなど、工夫しよう。

##### ◎休憩をこまめにとる

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしよう。

### ～熱中症の応急手当のポイントを頭に入れておこう～

#### Fluid

##### 水と塩分の経口摂取

水だけでなく汗の成分も含んだスポーツドリンクを飲みましょう。重症になると点滴が必要なこともあります。



#### Ice

##### 身体の冷却、涼しい場所へ

衣服を脱ぎ、頭や首筋、わきの下、足の付け根を氷で冷やしましょう。うちわや扇風機、冷房を活用するのもよいでしょう。

#### Rest

##### 運動の休止

運動を中止して、涼しい場所で身体を休ませましょう。

#### Emergency

##### 「緊急事態」の確認、119番通報

意識の状態がおかしいと思ったら、すぐに119番通報をしましょう。