

保健だより



ココから



令和 4 年 7 月 1 日 No.4
相馬支援学校保健室

7月になりました。梅雨明けが待ち遠しいですが、そのあとには夏本番の暑さがやってきます。

7月、8月は暑さが厳しくなる予報が出ているようです。そうになると熱中症が心配です。

予防対策をしっかりと、夏休みまで元気に過ごしてくださいね。

7月の保健目標

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう

熱中症で救急搬送される人が毎年たくさんいます！

令和3年5～9月に熱中症により救急搬送された人数は、全国で約48,000人

でした。室内にいても熱中症になることが多くあります。昇降口に熱中症指数

(WBGT)を掲示しているので、危険度に合わせて行動してくださいね。

相馬市の人口
(約 34, 000 人)
よりも多い！



熱中症予防のポイント

暑さ対策	のどが乾く前に水分補給	冷たいタオルなどで冷やす	運動時などにマスクを外す
生活習慣	十分な睡眠	バランスの良い食事	体を動かす



ねっちゅうしょうよぼう メリハリマスクで熱中症予防

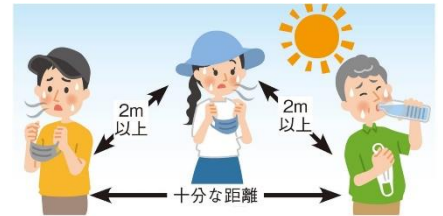
新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしゅう}感染症^{りゅうこう}の流行^{すこ}は、少し^お落ち着いてきたようにも感じ^{かん}られますが、感染者^{かんせんしやう}数は増えたり減^へったりを繰り返^くしてしま^{かえ}います。予防^{よぼう}のためにマスク^{ちやくよう}の着用^{ひつよう}は必要^{じつよう}です。ただし、今年^{ことし}の夏^{なつ}はマスク^{ちやくよう}をつけるときとはずすときをわける「メリハリマスク」でいきましょう。



つけるとき: 屋内^{おくない}、電車^{でんしゃ}やバス^のなどに乗るとき
会話^{かいわ}をするときなど



はずすとき: 屋外^{おくがい}にいるとき 運動^{うんどう}するときなど



あせ
汗をかいたら、
どうしますか？

ちゅうい注意! あせ汗をふかないでいると...

あせ汗をかいたとき、ついそのままにしていませんか。あせ汗をそのままにしているとつぎのようなトラブルが起こることがあります。

あせもができて、かぶれる



さいきん ぶん び しげき
細菌が増えて、皮ふを刺激します。

かぜをひく



あせ汗がそのまま冷えて、からだを冷やしすぎてしまいます。

においが気になる



さいきん ぶん ちもと
細菌が増えて、においの元ができます。



あせ汗のしまつも身だしなみ!!

あせ汗ふきシートや制汗スプレー、タオルや着替えもあると

あせ汗をかいても安心ですね。