

# ほけんだより 7月

宇部市立見初小学校  
2021年7月



きおん しつど たか ひ つづ  
気温や湿度が高い日が続きますね。  
いま じき ねっちゅうしょう ひと おお  
今からの時期は、熱中症になる人も多くなります。また、ことし  
つけて生活しているので、ねつ ねっちゅうしょう  
熱がこもりやすくなっています。熱中症になら  
ないよう、よぼう  
しっかりと予防していきましょう！



## 7・8月の保健目標 **夏を健康に過ごそう！**

### ねっちゅうしょう き つ 熱中症に気を付けて！

#### ねっちゅうしょう びょうき 熱中症ってどんな病気？

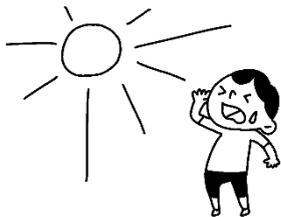
あつ かんきょう あせ  
暑くてじめじめした環境や、スポーツなどで汗  
をたくさんかいて、すいぶん ぶそく たいおん  
水分不足になったり、体温が  
たか かなったたりして、からだ ちょうし わる  
高くなったりして、体の調子が悪くなることを  
ねっちゅうしょう  
熱中症といいます。

#### ねっちゅうしょう おも しょうじょう 【熱中症の主な症状】

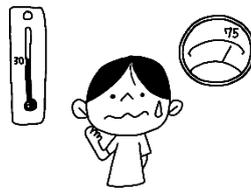


めまい・しっしん・たいりょう あせ  
大量の汗  
はき気・おう吐・たいおん あ  
体温が上がる  
けいれん・てあし  
手足のしびれ  
づつう いしき  
頭痛・意識がなくなる など

#### ねっちゅうしょう お かんきょう 熱中症が起りやすい環境



ひざ つよ ひるま  
日差しが強い昼間



しつど たか とき  
湿度が高い時

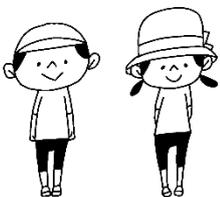
#### ねっちゅうしょう ひと 熱中症になりやすい人

- からだ あつ な ひと  
・体が暑さに慣れていない人
- ふと  
・太りすぎ
- ぶそく  
・すいぶん不足
- あさ た  
・朝ごはんを食べていない
- たいちよう わる  
・体調が悪い



#### ねっちゅうしょう よぼうほうほう 熱中症の予防方法

##### ✿ ぼうしをかぶる



そと で とき  
外に出る時は、ぼうしをかぶりましょう。

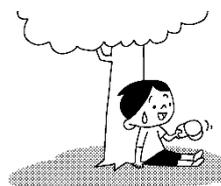
##### ✿ すいぶん えんぶん 水分(塩分)をとる



すいぶん  
こまめに水分をとるこ  
とが大切です！

##### ✿ きおん しつど たか 気温・湿度が高いと

きは、うんどう  
運動をひかえる



ひ 日かげでゆっくし  
過ごすなど、くふうしてす  
ごしましょう。

##### ✿ せいかつじゅうかん ととの 生活習慣を整える



まずは、はやね・はやお  
き・朝ごはん！！

6月の保健室来室状況

ケガ 77人  
(多かったケガ 擦り傷)

体調不良 43人  
(多かった症状 頭痛)

6月末ごろから、熱中症のような症状で来室する人が数人いました。これからの時期は、熱中症に特に気を付けないといけません。外に出る時には、帽子と水筒を忘れずに持って出てください。

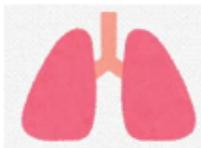


地域の保健師さんより、保護者のみなさまへお知らせです！

コロナ禍で検診を控えていませんか？  
～受けよう！がん検診～



がん検診受診期間：令和3年5月10日～令和4年1月20日



結核・肺  
40歳以上



胃  
40歳以上 (X線検査)  
※胃カメラは  
50歳以上



大腸  
40歳以上



乳  
40歳以上  
(昨年度受けて  
いない方)



子宮  
20歳以上  
(昨年度受けて  
いない方)

見初小学校でのがん検診実施日があります！ ※要予約

8月11日(水)  
見初小学校  
<結核・肺、胃、大腸>

※その他、集団健診(検診)の日程等は受診券や  
宇部市ウェブサイトでご確認ください。  
※がん検診の予約およびお問い合わせは宇部市  
保健センター(☎31-1777)まで。

8/11 10時～12時 見初小の中で レコードCafé も同時開催  
レコード盤が奏でる美しい音で昔の名曲をお聞きください。

<問い合わせ>  
見初地区担当 原田  
TEL 34-8270  
FAX 34-8269