

ほけんたより7月

白石市立大鷹沢小学校
保健室 N O . 4
平成30年7月20日(金)

いよいよ明日から待ちに待った夏休みですね。楽しく有意義な夏休みになるよう健康な生活を心がけてください。特に今年の夏は猛暑です。屋外だけでなく、室内でもしっかり熱中症予防をしましょう。夏休み明け、子どもたちが元気に登校してくることを楽しみにしています。

夏休みの過ごし方

〇規則正しい生活を心がけよう！

学校がある日と同じ時間に起きる、3食きちんと食べる、夜更かししないなど普段通りの生活を心がけましょう。

〇夏バテに気をつけよう！

ついつい冷たいものばかり食べ過ぎてしまったり、涼しい部屋でばかり過ごしてしまいがちですが、しっかり栄養のあるものを食べて、適度に運動して、しっかり睡眠をとって、部屋は適温で夏バテに気をつけましょう。

〇けがや事故に気をつけよう！

せっかくの楽しい夏休みです。けがや事故のないように過ごしましょう。特に川や沼などには絶対に近づかないように！



夏のやけどに気をつけて！

「やけど」といえば、火を使うときに気をつけるもの…でも、それだけではありません。夏の野外で遊ぶときにも、思わぬ「やけど」に気をつけて！

- ・ボールを取ろうと車の下に入ったとき
- ・つまずいてマンホールのふたに手をついたとき
- ・公園のすべり台をすべったとき



他にも、野外に停めているバイクや自転車の金属部分や、シートベルトの金属部分など、いろいろなところにやけどのキケンが。もしやけどをしてしまったら、「すぐ」に「きれいな流水」で「しっかりと」冷やしてくださいね。



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！！

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

- *立ちくらみ
- *こむら返り
- *頭痛
- *はき気、はく
- *だるさ
- *けいれん
- *高体温 など

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

ねっちゅうしょう よぼうぼう 熱中症の予防法

- *こまめな水分補給
- *外に出るときはぼうしをかぶる
- *風通しのよい服装にする
- *遊んだり、運動したりするときは、
すずしいところでこまめに休けい
をとる
- *体調の悪いときは無理をしない
- *規則正しい生活を心がける

ねっちゅうしょう おうきゅうてあて 熱中症の応急手当

- *すずしい部屋や日かげで休む
- *水分補給（スポーツドリンクなどが
よい）
- *首、わきの下、足の付け根を冷やす
- *症状が重いときはすぐに病院へ



保健室からのお知らせ

○夏休みの課題として「はみがきカレンダー」を配布しました。毎食後、歯みがき
するようお子様に声かけをお願いします。

○夏休みは治療のチャンスです。健康診断後に治療勧告書をもってまだ治療し
ていない場合や、欠席などの理由で健康診断を受けていない場合は、ぜひ夏休み
の機会を利用して受診してください。

○夏休みは生活リズムが乱れやすくなります。一度乱れてしまうと元に戻るの
は大変です。夏休み明け、お子様が元気に登校できるよう規則正しい生活を心がけ
てください。

