

ほけんだより



白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO. 4
平成29年7月20日(木)

明日からいよいよ夏休みですね。楽しい夏休みになるよう熱中症や生活リズムの乱れなどに気をつけていただければと思います。子どもたちが夏休み明け元気に登校してくることを楽しみに待っています。

夏休みの過ごし方

○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どおりの生活を心がけましょう。

○夏バテに気をつけよう！

つ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。

○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！

熱中症に気をつけよう！

* * * 予 防 * * *

- ・水分補給
- ・通気性のよい服装
- ・外出時は帽子をかぶる
- ・運動時はこまめに休憩
- ・体調の悪い時は無理をしない
- ・規則正しい生活を心がける



* * * 応急手当 * * *

- ・水分補給（スポーツドリンクなどがよい）
- ・涼しい部屋や日陰で休ませる
- ・首、わきの下、足の付け根を冷やす
- ・症状が重い時はすぐに病院受診を！



