

ほけんだより

なつやすみごころ
夏休み号

なつ げんき だの 夏を元気に楽しくすごそう!

一宮市立北方小学校 保健室

R3. 7. 19

1学期が終わり、夏休みがやってきます。夏は、海やプールで泳いだり、花火をしたりと楽しいことがたくさんあります。あまりの楽しさから、ついつい夜ふかしをしたり、冷たいものをたくさんとりすぎたりしがちです。規則正しい生活をおくり、夏を楽しんでください。

なつやすみ も 健康 で 安全 な 生活 を !!

(リズムのある生活)

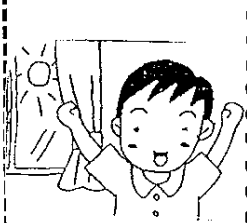
- ・休み中も学校のある時の時間に起きる。
- ・朝の涼しいうちに勉強をする。
- ・食事は朝・昼・夜の3食をきちんととる。
- ・元気に体を動かす。
- ・早寝早起きで十分な睡眠をとる。

(体調の管理)

- ・冷たいものを食べすぎない・飲みすぎない。
- ・クーラーの温度は、下げすぎない。
- ・汗をかいたら水分補給をする。
- ・帽子をかぶって、直射日光をさける。

(安全な生活)

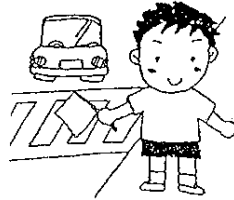
- ・危険な場所では遊ばない。
- ・交通ルールを守る。
- ・花火は大人といっしょにする。
- ・出かける時はおうちの人にいき先と帰る時間を伝える。



あさ 朝ごはんを食べる



すいぶん 水分をとる



*長い休みを大切に過ごしてほしいと思います。

「体の調子をくずした」「けがをした」などがないように早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活をし、夏休み明けには、また元気な顔を見せてください。

知ってふせごう! 「熱中症」

熱中症ってなに?



日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こる。

起こりやすいのはどんなとき?



暑いとき、スポーツをしているとき、しめきたった室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすい

どんなふうになるの?



頭痛や筋肉痛、はき気、だるい、立ちくらみ、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状。

なにかおかしいと気づいたら



少しでも調子がわるい、なにかおかしいと感じたら、がまんせず、すずしい場所で休む、体を冷やす、水分をとる。

熱中症をふせぐためには...



無理せず、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切。

で 出かける前に、おうちの人にきちんと伝えておこう!!

- *どこに行くのか
- *だれと行くのか
- *何をしに行くのか
- *いつごろ戻るのか



知らない人から声をかけられても、絶対について行ってはいけません。危ないめにあいそうになった時には、大きな声を出して、とにかくその場から逃げましょう。そして、すぐに大人の人に

*健康診断が、終わりました。保護者のみなさまのご協力ありがとうございます。

- ①受診の必要な場合はお子さまを通じて、保護者に文書で連絡しています。
- ②早めに専門のお医者さんの診察を受けてください。
- ③受診後は、結果を必ずお知らせください。

*わからないことがありましたら、お知らせください。

*夏のすこやかカレンダーを 8月20日から始業式までの間、規則正しい生活リズムに戻すために行います。生活リズムをくずさないために早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活の習慣化をお願いします。

*熱中症予防のために「早寝・早起き・朝ごはん」や帽子をかぶる・水分補給をする・日かげで休むなどお子さまの健康状態にご配慮ください。よろしく申し上げます。

