

ほけんだより

なつやす とう 夏休み号

令和2年7月31日 とよみ小学校 保健室

日差しがさらに強くまぶしくなり、本格的な夏を迎えています。夏休みは、エネルギーを充電する貴重な時期でもあります。英気を養って新学期には、元気な笑顔を見せてくださいね。また引き続き、新型コロナウイルス感染症防止のため、手洗いやうがい、マスク、部屋の換気等予防をしっかりしましょう。

し 知って防ごう！ ね 熱中症

熱中症は暑い環境の中で、長時間運動や活動をしたときに体の中の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温調節がうまくできなくなったときに起こります。

しょうじょう 症状

- ・ 高熱
- ・ のどがかわく
- ・ 頭痛
- ・ 吐き気
- ・ 体がフワフワする



よ ぼうほう 予防法

- ・ 暑い場所での長時間の活動を避ける
- ・ 規則正しい生活をする
- ・ 水分を十分にとる



子どもの場合、体重の約70%が水分です。体の水分が足りず、汗が出なくなると体の体温調節がうまくできなくなり、脱水症状を起こします。

ね 熱中症になったらどうしたらいいの？



- ・ 涼しい所へ運び、衣服をゆるめる
- ・ 頭、首、手足を冷やす
- ・ 意識があり吐き気がなければ冷たい飲み物を飲ませる (水または薄い食塩水)
- ・ 40℃以上の熱があるときは救急車を呼ぶ

毎日きちんと朝ごはんを食べよう

からだ 体が目覚める

体中にエネルギーを送って、体をシャキッと目覚めさせよう。



のう 脳のはたらきがよくなる

脳に栄養を送って、考えたり集中したりする力をアップさせよう。



おなかの はたらきがよくなる

おなかに食べ物を入れて、おなかのはたらきを活発にしよう。



ひまん 肥満を防ぐ

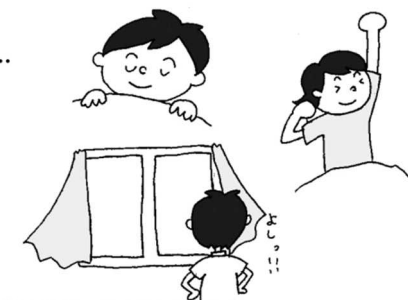
朝ごはんを食べずにおなかを空かしたまま、お昼ごはんを食べると、食べすぎて肥満につながる可能性があります。



よく寝て健康に過ごそう

すてきな睡眠3カ条

1. 夜ふかししないで毎日決まった時刻に寝ること
2. いつもと同じ時刻に起きること
3. 朝起きたら朝の光を浴びること



夏休みには、病気の治療・検査を

ふだん、習い事や塾で忙しく病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませましょう。治療がすんだら結果の用紙を保健室へ出して下さいね♪