

八千代南小学校

保健室

H27.7.17発行

No.3

おうちの人といっしょに読みましょう。

明日からドキドキわくわくの夏休みですね。夏休み、やりたいことがたくさんあるあなた！生活リズムがくずれないように注意し、心もからだもパワー満タンで、元気にすごしましょう。

これから、もっと暑くなるので、学校があるときと同じように、早ね早起きをする、3食きちんと食べるなど、正しい生活習慣ですぐすようにしましょう♪



夏休み理想の生活サイクルはこれだ！



早く起きる

休み中でも、ねぼろはダメ！
学校に行くときと同じくらいの
時間に起きましょう。
ラジオたいそうへ行こう★



早くねる

休みだからといって夜ふかしはダメ！
決まった時間に、ふとんに入るように
しましょう。

しっかりお風呂

汗でベトベトする季節です。
せいけつな体を保つために、
毎日お風呂に入りましょう。



夕ごはん おそすぎない

ねる3時間前には、夕ごはんを
すませるようにしましょう。

きそく正しい生活で
元気いっぱい☆



毎日、朝ごはん

朝ごはんは1日のパワーのもと☆
しっかり食べて、元気モリモリ



午前中に勉強

すずしい朝のうちに、
勉強をしておきましょう。



お昼ごはんは 決まった時間に

学校と同じように家でも、決まった
時間にお昼ごはんを食べるようにし
よう。



外で元気に遊ぶ

家でダラダラせず、昼間は元気に
遊びましょう。
ただし、熱中症には注意！！



保護者の方へ

「からだのきろく」をご覧ください

「定期健康診断結果」「歯科健診結果」「発育測定結果・バランス」を、それぞれ記録していますのでご確認ください。夏休み中は、ご家庭で保管していただいて、押印の上、2学期の始業式当日に担任までご返却ください。（通知表と一緒に配布します）



熱中症に注意！

症状

立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

軽



めまい
頭がいたい
体がだるい
吐き気・おう吐

中



意識がない
体温が高い
ショック症状
おかしい言動・行動

重

予防のポイント

1. 環境条件に応じて運動する

暑い日の運動は、すずしい時間帯にしましょう。
30分に1回は休けいしましょう。

2. こまめに水分補給をする

汗で塩分も失われるため、0.2%の食塩水や
スポーツドリンクを補給します。

4. 外では、うす着とぼうしを

衣服は吸収性や通気性のよいものを選び、できるだけうす着をします。
直射日光は、ぼうしをかぶってさけましょう。

5. 暑さに弱い人は特に注意を

運動を軽くしましょう。つかれているとき、
発熱や下痢などのときは、無理に運動しない
ようにしましょう。つかれたら、休むように
しましょう。

こんな日は特に注意！

★急に気温が上がったとき

☆気温が高いとき

★湿度が高いとき

☆風が弱いとき



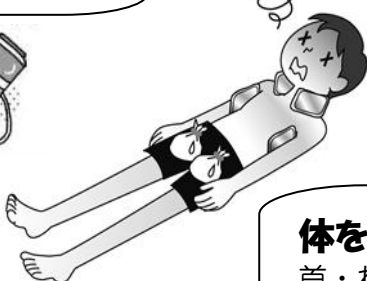
熱中症の応急処置

水分と塩分を補給する

スポーツドリンクや食塩水など



衣服をゆるめる



すずしい場所に運ぶ

体を冷やす

首・わきの下・足の付け根などを冷やす。
うちわで風を送る。

意識を確認し、意識がなければ救急車をよぶ（119番）

★夏休みも元気いっぱいすごそう★