

# 家 すくすく 夏休み

令和元年7月19日  
並木小学校保健室

いよいよ夏休みが始まります。みなさんはどのように夏休みをすごす予定ですか？長いお休みになりますが、「生活リズムを崩さない」ということが、とても大切です。病気をせず、楽しい夏休みにしてくださいね。9月に、みなさんに会えることを楽しみにしています。



8月の保健目標  
夏休みを健康にすごそう

暑さなどで体の調子がおかしくならないように、自分でどんなことができるかな？と考えながら生活しましょう。

## ハンカチ

汗をかいたら必ずふこう。汗をそのままにしておくと、体が冷えます。



## シャワー・お風呂

ほごりや砂が汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。



## ぼうし

ひさしやつばが大きいと、顔のほらがかげになって、目にもやさしいよ。



## 睡眠

気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。



## 水分

汗をいっぱいかいているからね。ときどき水分で体をうるおそう。



## 栄養

1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。



## \*\*\* 3年生の歯科指導を行いました \*\*\*

6月28日に、3年生の歯科指導を行いました。学校歯科医の鹿島先生と3名の歯科衛生士の方々に、お菓子の食べ方と歯みがきの大切さについて、ご指導いただきました。子供達はお菓子のオレオを嬉しそうに食べていましたが、食べ終わった口の中を見ると、歯が真っ黒でとても驚いていた様子でした。歯の溝やすき間について汚れを取るためのみがき方を、楽しく学ぶことができました。



## ● 熱中症に注意しましょう！

- ・高温、多湿、風が弱い、日差しが強いなどの環境。
- ・激しい運動や労働によって体内に生じる熱。

これらの状況に体が十分に対応できないときに熱中症が引き起こされる。

### 熱中症のサイン

- ・だるい・フラフラする・顔がほてる・はきき・気分が悪い・大量の汗 など

[注] けいれんや運動障害、高体温が見られたときは救急車を!!

### 熱中症になってしまったら

- ・涼しい所で足を高くしてねかせ、衣服をゆるめて安静にする。
- ・冷たいタオルなどで体を冷やす。
- ・水分補給をする。0.1~0.2%の食塩水かスポーツドリンクがおすすめ。

## \* 運動するときの注意と予防 \*

- ★できるだけ涼しい時間帯にする（屋外では、ぼうしをかぶる）
- ★体育館では風通しをよくする
- ★40~50分に1回10~15分ほどの休けいを!
- ★のどのかかわきをがまんしないで水分をこまめにとる

[注] 汗をたくさんかいたら、塩分補給も忘れずに。

