

ほけんがよりの

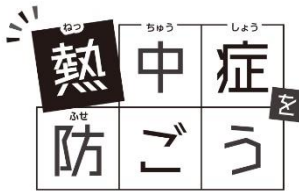


胎内市立黒川小学校
7月24日(水)
夏休み号



いよいよ夏休みが始まります。夏休みの間も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。2学期の始業式に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

暑さに気をつけてすごそう



暑さが増してきていますが、8月は特に暑さが厳しいです。毎日、熱中症のニュースが出ていますが、熱中症は命に関わる場合があります。夏休みに入っても、自分で暑さ対策をして、熱中症にならないようにしましょう。



しっかり睡眠をとる



栄養バランスの良い食事をとる。



喉が渇く前に、こまめに水分補給(ジュースは×)



帽子をかぶる

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

からだ ひ き 体の冷やしすぎにも気をつけよう

夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げる
ぎたり、冷たい食べ物・飲
み物を取りすぎたりしてい
る人は、夏の“冷え性”にご用心。
体が冷えると、免疫力が下がってカゼを
ひいたり、疲れやすくなったりします。思
いあたる節がある人は、体を温める工夫を
しましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めめに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、
ショウガ、ニンニクなど
体を温める食材を
プラスする



夏休みの間に治療を済ませよう



1学期の健康診断の結果、受診を勧められた人で治療
がまだの人は、時間のある夏休み中に治療を済ませ
ておきましょう。

出かけるときは



夏休み中、遊びにでかけるときは、だれとどこに
行くのか、何時に帰るか、必ずおうちの人に伝えて
から出かけましょう。また、外で遊ぶときは、熱中症
にならないように、帽子、水筒を忘れず持って行き
ましょう。



夏休みは、インターネットを利用する時間が増えると思います。インターネットは便利ですが、トラブル
や犯罪につながる危険もたくさんあります。また、自分が誰かを傷つけることがないように、使い方に気を
つけ、自分や友達をネットトラブルから守りましょう。

自分や友達の個人情報を
のせない

写真や動画を無断で
アップしない

人を傷つける書き込みを
しない

ネットで知り合った人と
会わない