

すこやか

令和4年7月20日
西栗栖小学校 保健室

明日から夏休みです。最近^{さいきん}は暑い日が続いていましたね。いよいよ夏本番^{なつほんばん}です。暑い日が続くと、体温調節^{たいおんちょうせつ}がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、吐き気をおこしたり、気を失ったりする「熱中症^{ねっちゅうしょう}」になる人が増えてきます。熱中症にならないように暑さ対策^{あつ たいさく}をしながら元気で楽しい夏休みを過ごしてくださいね！2学期の始業式の日^{がつき しぎょうしき}に笑顔で元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！

きそくただ せいかつ 規則正しい生活リズムで「元気」をつくろう！



- ① **自分が決めた時刻に起きる**
夏休み中^{なつやす ちゅう}でも登校する時と同じくらいの時刻に起きよう。
- ② **決まった時刻にしっかり食事をとる**
朝食^{ちようしょく}は、1日のパワーの源^{みなもと}です。毎日3食^{まいにち しょく}しっかり食べよう。
- ③ **午前中に勉強する**
涼しい朝のうちに勉強する習慣^{しゅうかん}を身につけよう。宿題^{しゅくだい}は毎日計画的に^{まいにちけいかくてき}。
- ④ **体を動かそう**
家でダラダラせず、適度に体を動かそう。こまめな休けいと水分補給^{すいぶんほきゅう}を忘れずに。
- ⑤ **夕ごはんは遅くならない**
寝る3時間前^{ね じかんまえ}には夕ごはんをすませるようにしよう。
- ⑥ **しっかり湯船に入る**
清潔な体^{せいけつ からだ}を保つために、また熱中症予防^{ねっちゅうしょうよぼう}として汗をかく体づくりのために、毎日お風呂に入る。
- ⑦ **早く寝る**
休みだからといって、夜更かしせず、決まった時刻に布団^{ふとん}に入るようにしよう。

保護者の方へ

1学期に行いました定期健康診断の結果、受診の必要があるお子様にはお知らせの用紙をお渡ししました。夏休みは治療の良い機会でありますので、ぜひこの夏休みの期間に受診されますようお願いいたします。受診結果は担任までご提出ください。

なつ はだ 夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

ケアは

① さされたところを水で洗い流します。



② かゆみ止めをぬったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやらげます。



あせも

ができたとき

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分がひびに残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふきとりましょう。



予防は

汗をよく吸いとる綿の肌着やシャツを着ましょう。

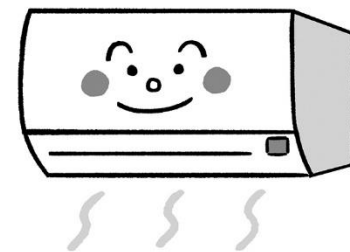
冷やしすぎに注意！

暑い日は、外に出ず、冷房が効いた部屋で過ごしたい！その気持ちはわかりますが、冷房が効きすぎた部屋にこもっているのは、かえって体調不良の原因になります。

エアコンの設定温度は適切ですか？（28度に設定す

るのが望ましいとされています）部屋に閉じこもっていないで、スポーツや散歩をしたり、外に出かけたりして、体を動かしていますか？

冷房の感じ方には、個人差があります。体調によっても、違いがあります。もし寒さを



感じるようなら、エアコンの設定温度を上げたり、カーディガンなどで調節したりしましょう。