

すこやか



令和6年7月19日
西栗栖小学校 保健室

いよいよ明日から、待ちに待った夏休みがはじまります。学校が休みだからとダラダラ過ごしているとあっという間に夏休みが終わってしまいます。生活リズムを崩すことなく、熱中症やケガに気を付けながら過ごしましょう。そして、いろいろなことに挑戦して充実した夏休みを過ごしてください。2学期、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



なつやす こんな夏休みにしよう！

な

おそうね！
調子の悪いところ！

健康診断でお手紙をもらっていて、
まだ病院へ行っていない人は、夏休み
中に必ず治しましょう！

つ

めたい物を
とすぎないで！

アイスクリームや冷たい飲み物など
をとすぎて体を冷やしすぎると、い
ろんなところの調子が悪くなります！

や

りすぎ注意！
ゲームや動画！

ゲームやタブレット、スマ
ートフォンなどを使うときは
時間を決めて使しましょう！
使いすぎると視力が悪くなり
ます！

す

いぶん、すいみん
たっぷりとって！

熱中症予防のためにたっぷり
水分をとって、夜はいつものよ
うに早寝してすいみんをたっぷり
とりましょう！

み

んな元気で
楽しい夏休みに！

生活リズムをくずさないよう
に、そして、事故にも気をつ
けて、9月2日にみんな元気
に登校できますように！

暑い日が続いています…

熱中症予防に『手のひら冷却』

ふらつく、意識がもうろうとする、頭痛や吐き気などの、熱中症の症状が出ているときには、首やわきの下などの「大きな動脈」を冷やして体温を下げるのが重要です。一方、症状が出る前に効率よく体を冷やす方法として注目されているのが、「手のひら」を冷やす方法です。手のひらを冷やすことにより、深部体温（わきの下ではなく直腸で測定された体温）を効果的に下げることができます。

★ 適温は10～15℃前後 ・ 時間は5～15分間

- 無理なく手をつけていられる程度の冷たい水で5～15分ほど冷やします。
- 氷水のように冷たすぎる水は、刺激が強すぎて血管を収縮させて逆効果になってしまいます。
- 暑い日には、冷えたペットボトルを手になじめるのもおすすめです。

【熱中症クイズ】

- Q1 体が疲れやすくなるから運動前は水分補給をしない方がいい？
- Q2 熱中症は暑くなる前から暑さに慣らすことが重要？
- Q3 熱中症になったらおでこを冷やすと効果的？



こたえ

- A1 × (水分や塩分の吸収には時間がかかるため、運動前から水分をとることが必要！)
- A2 ○ (運動や入浴をし、汗をかき体を暑さに慣らしておきましょう)
- A3 × (わきの下・首・足の付け根を冷やすと効果的に冷却できます)

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。夏休みは治療のよ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。