

# ほけんだより

なつやす ころ  
夏休み号

暑い日が続いています。みなさん、からだの調子はいかがですか？  
 いよいよ、みなさんが待ちに待った夏休みが始まろうとしています。楽しい計画を立てているひとも多いのではないのでしょうか？  
 今回のほけんだより夏休み号では、みなさんが夏休み中を健康・安全に過ごせるように特に注意してもらいたいことをお知らせします。しっかり読み、楽しい夏休みを過ごして9月に元気な顔で登校してくれることを願っています。

## 引き続き気をつけよう

### 熱中症の症状・手当・予防方法

#### 症状

- ・体温が高くなる
- ・大量にあせをかく
- ・まったくあせをかかない
- ・はき気
- ・顔が青白くなる
- ・体に力が入らない
- ・まっすぐ歩けない
- ・めまい・立ちくらみを起こす

#### 予防方法

- ・日かげでこまめに休けいをとる
- ・水分をしっかりとる
- ・水でぬらしたタオルで首や体を冷やしたり、直接手足を冷やしたりする

#### 応急手当

- ・衣服をゆるめて風通しのよい日かげやすずしい部屋で足を高くして休ませる
- ・氷のうなどで体を冷やす
- ・体の表面にきり状の水分をかけたり、うちわであおいだりする
- ・水分と塩分(0.1~0.2%の食塩水)を補給する

- ・意識がはっきりしない
- ・言動が不自然
- ・自分で水分をとることができない
- ・症状がよくなる

⇒このような場合は救急車を呼ぶ

# 元気に楽しく！ もうすぐなつやすみ

**もうすませた？**  
歯のちりょうは  
お早めに

**うみでも山でも**  
日やけに注意

**すまほ・**  
ケータイは  
おうちの人と使おう

**くっど**  
モーニング！  
休み中でも  
早ね早起き

**やさいをとって**  
いますか？  
夏野菜もおすすめ！

**みずべはケン!**  
子どもだけで  
行かないで!

**な**  
んどでも  
おさらいを…  
熱中症予防

**つめたい**  
の食べ物・  
飲みものは  
ひかえめに

**すずしい時間を**  
うまく使って勉強・  
運動

- 【も】健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【う】夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
- 【す】便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【く】「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
- 【な】熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも「予防」を心がけましょう。
- 【つ】食べたいだけ、飲みたいだけっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】好きなものにかたよっていませんか？食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
- 【み】深くない、流れがおだやかと思っても…。必ずおとなの人といっしょに。