

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成28年7月19日

第8号 豊松小学校

## 『夏を元気に過ごそう』 ～よい生活リズムで夏休みを～



いよいよ、待ちに待った夏休みです。  
夏休みに入っても、いつも以上に、すいみんや食事に気を配り、体調が悪いときは早めに休養するようにしましょう。生活リズムが乱れないように、充実した夏休みを過ごしてください。

### つぎのことに心がけましょう



#### ①朝ごはんをきちんと食べる。

朝食は1日のエネルギー源。きちんと食べて体力低下を防ぎましょう。

#### ②冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎに注意!

胃腸の働きを弱め、下痢や腹痛の原因になることも多いです。



#### ③夏休み中も早寝早起きで。

生活リズムがくずれると、体の調子も乱れます。



#### ④昼寝の時間で調整を。

暑くて寝苦しい日が続くときは長めに、夜の寝つきが悪いときは短めにしましょう。

#### ⑤昼間は体を動かして。

体を動かして疲れていれば、寝苦しい夜でもぐっすり眠れます。  
熱中症を防ぐために、外遊びは、正午前後の暑い時間を避けましょう。



#### ⑥こまめにシャワーを。

外遊びや昼寝、食事の後など、汗をかいたらシャワーなどで流します。石けんは使わず、お湯で流すだけでOKです。

# 夏休みも熱中症に気をつけて!

熱中症はこんなふうに進じます。

#### 《重症度Ⅰ度》

- ◇手足がしびれる
- ◇めまい、立ちくらみ
- ◇筋肉がつる(こむら返り)
- ◇気分が悪い
- ◇ボーッとする

#### 【手当て】

木陰や冷房のきいた建物の中など涼しいところで休憩をとり、冷やした水分・塩分を補給します。

#### 《重症度Ⅱ度》

- ◇頭がガンガン痛む
- ◇吐き気がする・吐く
- ◇体がだるい
- ◇体に力が入らない
- ◇いつもと様子が違う

#### 【手当て】

衣服をゆるめ、体に水をかけ、ぬれタオルを当てて扇いだりして体を冷やします。

#### 《重症度Ⅲ度》

- ◇受け答えがおかしい
- ◇体がガクガクふるえる
- ◇まっすぐに歩けない
- ◇体にさわると熱い
- ◇意識がない

#### 【手当て】

救急車を呼んで、大急ぎで病院へ行きます。



絶対無理をしないで、「おかしいな。」と思ったら、早めに休養し、病院で診てもらいましょう。

### おうちのかたへ

「健康の記録」を持ち帰ります。1学期におこなった検診や検査の結果を記入していただきます。見ていただきましたら、捺印またはサインをして、2学期の始業式の日に、お子さんを通じて、学校にお返しください。

夏休み中は、体の調子を整えるよい機会です。むし歯の治療等、早めに済まされますように、お願いいたします。



### 《お口の川柳について》 ～夏休みの宿題です～

今年も、神石高原町歯科衛生連絡協議会より、「お口の川柳」についての募集があります。昨年に続き、全員応募する予定です。

テーマは「歯」と「口」です。用紙を配りますので、夏休み中に、1人1作品作って、始業式の日に担任まで提出してください。

また、今年度も、協議会から、歯ブラシをいただきました。夏休み中も、食後の歯みがきをしっかりとがんばってください。寝る前も忘れずにしましょう。

