

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年 7月20日
第11号 神石小学校

『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帯を避けましょう。



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！



今年の暑さは大変厳しく、各地において「熱中症」で救急搬送される人が増えています。夏休みもこまめに休憩をとり、水分補給を忘れずに、体調管理を行ってください。

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

《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

《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】

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。

【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。

【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。

《お口の川柳について》～夏休みの宿題です～



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。

今年は夏休みの宿題として、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、始業式の日に出してください。

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。歯みがきカードもあります。夏休みが終わったら、振り返りをおこないましょう。

【おうちのかたへ】

1学期中、保護者の皆様には、健康面で色々ご協力をいただき、ありがとうございました。夏休み中は、体の調子を整えるよい機会です。むし歯の治療や眼科の受診など、気になられるところは、ぜひ、受診をお願いします。

※裏面に、19日（木）におこなった『歯の指導』の様子を掲載しています。