

さあ！待ちに待った夏休み！みなさんはどんな予定がありますか？学校ではできないことをたくさん経験して、楽しい思い出をつくりましょう。でも、けがや病気をしてしまったら、せっかくの夏休みが台無しになってしまいます。元気いっぱいにご過ごせるように、次の事に気を付けましょう。

夏を元気に 過ごす“コツ”



～ こんなところに注意して、楽しく元気に過ごしましょう～

その1 規則正しい生活をしましょう

- ・早ね・早起きを心がける。
- ・3食（朝・昼・夜）きちんと食べる。
- ・家の中でばかりゴロゴロしない。

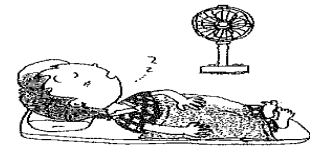


- ・のどがかわいたら、できるだけお茶を飲むようにする。



その3 クーラーや扇風機はかけすぎない

- ・外との気温差が大きくなりすぎないように、気をつける。
- ・寝る時は寝冷えしないように、おなかにタオルケットをかけるようにする。



その4 紫外線に注意！！

- ・ひどい日焼けにならないように、帽子や日焼け止めクリームなどを使って、紫外線から肌を守ろう。



◇夏休みは治療のチャンス！◇

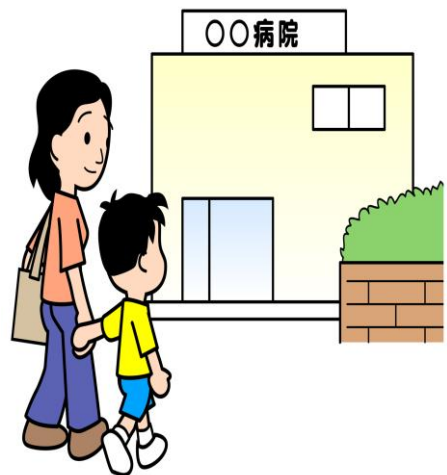
健康診断でむし歯や耳・鼻の病気が見つかったのに、治療をしていない人はいませんか？

時間が取りやすい夏休みは、治療の絶好のチャンス！！

集中的に病院に通って、早く治しましょう！

集中的に病院に通って、早く治しましょう！

早く治しましょう！



知ってふせごう！ 「熱中症」

○「熱中症」とは？ ○

室温や気温が高い中で作業や運動により、体の中の水分や塩分（ナトリウム）のバランスがくずれ、体温の調節ができなくなり、様々な症状を引き起こす病気です。

※室温や気温が高いと、家の中でじっとしていても熱中症になる場合があるので、注意が必要です！！

○症状○

たちくらみ

筋肉痛

汗がとまらない

軽



めまい

頭痛

疲労感（ぼーっとする）

吐き気・吐く

中



意識がない

体温が高い

ショック症状

おかしい言動・行動

重

○予防のポイント○

①こまめに水分補給をする

汗で塩分も失われるため、水分だけでなく、塩分も補給しましょう。

スポーツドリンクを利用するのよいですね。



○外では薄着と帽子を

衣服は吸水性や通気性のよいものを

選び、できるだけ薄着をします。

直射日光は帽子をかぶってさげましょう。



○暑いときの運動はほどほどに

暑い日の運動は涼しい時間帯にしましょう。

30分に1回は

休憩をしましょう。



○暑さに弱い人は特に注意を

暑さに弱い人は、運動は軽めに行いましょう。

疲れがたまっている時は、

無理に運動しないように。



夏休みも健康で安全な生活を！！

【おうちの方と一緒に読みましょう】

○いよいよ約40日間の長いお休みが始まります。子どもたちは、待ち遠しくて仕方ない、といった様子です。しかし、休みだからといって一日中冷房の効いた部屋の中で過ごし、だらだらした生活を送ったりしていると、体調を崩す原因となります。休み明けの学校生活のためにも、早寝・早起きや1日3度の食事をとるなど、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。

○交通事故や水の事故など、子どもが犠牲になる事件や事故も少なくありません。子どもだけで行ってはいけない場所や、外出時の約束事などのご確認をよろしくお願いします。

◎夏休み明け、全員が元気な笑顔を見せてくれることを願っています。