

夏休み号

保健だより

第 4 号

令和 5 年 7 月 1 8 日

古河第一小学校 保健室

家族の人とよんでね。



待ちに待った夏休みです！学校をはなれて、家庭で過ごすことになりますね。ぜひ、学校では体験できない、夏休みならではの経験をたくさんしてほしいと思います。

熱中症や夏カゼなどにならないよう、体調管理に気をつけて夏休みを楽しんでくださいね♪



7月の保健目標『熱中症に気を付けて生活しよう』

もう夏です！熱中症をふせいで元気にすごそう！

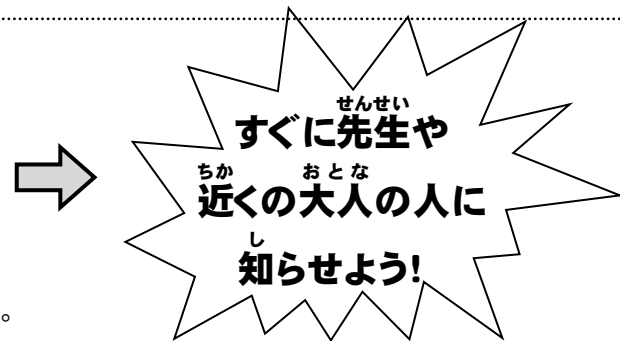
熱中症とは

室温や気温が高い中での運動や活動により、体の中の水分や塩分などのバランスがくずれて、体温の調節ができなくなる病気です。ひどい時には、命にかかります。



熱中症のおもな症状

- ☐ 頭が痛くなる。
- ☐ 熱が出る（体温が上がる）。
- ☐ くらくなる。
- ☐ 吐き気がする。
- ☐ 足がつる、ピクピクとけいれんする。



熱中症にならないために…

- ☐ こまめに水分をとる。
- ☐ 服装をうまく調節する。
- ☐ 外に出るときは、ぼうしをかぶる。
- ☐ 夜は早く寝て、体の疲れをとる。
- ☐ 暑さに慣れておく。
- ☐ 早寝・早起きで生活リズムを整える。
- ☐ 1日3食 バランス良く食べる。



8月の保健目標『病気を治そう』

夏休みは 治療のチャンスです



健康診断の結果は、健康手帳にてお返ししました。また、受診が必要なお子さまに、「受診勧告のお知らせ」を配付しました。受診がまだの方は、ぜひ夏休みを利用して受診してください。特にむし歯など時間のかかる治療は、この機会がチャンスです。なお、受診の際は健康手帳を持参し、夏休み明けに抱任へ提出してください。

はみがきカレンダーにちょうせんしよう！

「はみがきカレンダー」を配付します。1日3回、食事のあとに歯みがきをしたら、イラストに好きな色をぬりましょう。よく目につくところに置いて、忘れずに色をぬってくださいね。宿題ではありませんが、ぜひ挑戦してみてください。保護者の方のご協力もお願いいたします。イラストは、保健委員会の人に描いてもらいました。ありがとうございます♪

※宿題の提出日（8月18日か21日）に提出してください。



まいにち 毎日ツルツル ピカピカの歯を目指そう！

はやね・はやおき・あさごはん 一しげんき クイズ ③

もんだい 夏休みの遊び方で、一番体によい方法はどれでしょう？

- ① 涼しい部屋の中で朝から夕方までずっとゲームをして遊ぶ。
- ② 涼しい午前中は外で遊び、暑くなる午後は涼しい部屋で遊ぶ。
- ③ 暑くても我慢して一日外で遊ぶ。

こたえはうらがわ



ー小げんきクイズの答え

②涼しい午前中は外で遊び、暑くなる午後は涼しい部屋で遊ぶ。

暑い日でも一日ずっと家の中でゲームをして遊んでいると体力が落ちて免疫力も低下してしまうので良くありません。また、お昼から夕方までは一日で最も暑くなる時間なので、我慢して外遊びをすると熱中症になってしまう可能性があります。

涼しい時間は外遊び、暑くなる時間は部屋で遊ぶのが良いですね。

