

ほけんだより 7月

No. 4
令和2年 7月
豊川小学校保健室

夏休みを元気に過ごしましょう♪

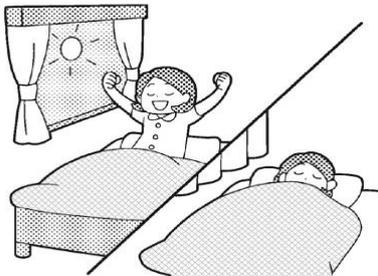
もうすぐ、夏休みが始まります。今年は、梅雨明けが遅くなり、じめじめした日が続いています。早く梅雨が明けるといいですね。長期予報によると猛暑が予想されています。新型コロナウイルスの対策でマスクを着用する機会が多いと思いますが、熱中症にならないよう十分注意してくださいね！

みなさんは、夏休みをどのように過ごす予定ですか？期間は短くなってしまいましたが、せっかくの夏休み、目標を持って充実した夏休みを過ごしてください。夏休み明けに、元気な笑顔で会えるのを楽しみにしています。

夏休みにこそ！ 規則正しい生活を送ろう

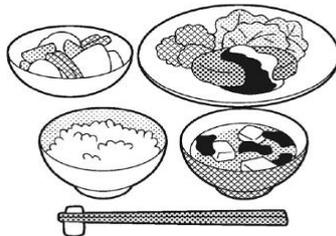
夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて、体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が起こるようになります。

3食、しっかりと食べる



成長期には、好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事をきちんと3食とることが大切です。

体を動かす



体を動かして運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすり眠れるようになります。

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
- ・頭痛
- ・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



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

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



- ・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