

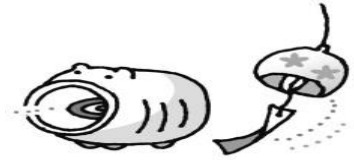


保健室からのお知らせ

「健康の記録」は

1・2年生は2学期始業式に提出しましょう。

3年生は提出の必要はありません。

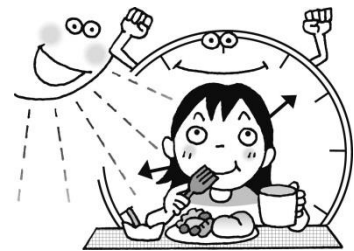


生活のリズムは朝型をキープしよう！

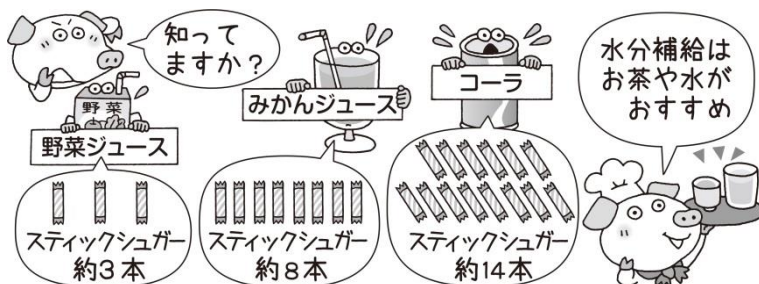
夏休み中は夜遅くまで起きて活動する「夜型の生活」になりそうな人はいませんか？生活のリズムが夜型になるのは簡単ですが、早起きして朝から活動する「朝型の生活」に戻すのはけっこう大変です。気持ちよく2学期を迎えられるように、夏休み中も朝型の生活をキープしましょう。

生活のリズム キープのポイント

- ①毎日、だいたい決まった時刻に起きてカーテンをあける。
- ②1日3回の食事をしっかりとる。
- ③日付が変わる前にふとんに入る。



おいしい飲み物の砂糖の量は…



砂糖のとり過ぎは肥満やむし歯の原因になりますが、その他にも「骨が弱くなる」「イライラしやすくなる」といった影響も起きやすくなります。

飲みたいときは、コップにわけて、

1杯ぐらいにしましょう！

楽しい夏休みの約束2つ

「目標を決めて頑張る日」

「思いっきり楽しむ日」「のんびり過ごす日」など、メリハリをつけて、いい夏休みを過ごしてください。ただ絶対に約束してほしいのは

危険なことをしない！



●つい、ふざけて

☆ プールや水の近く、車の多い道路などで友だちを押したり引っ張ったりしない！

☆ ●好奇心から『立入禁止』や『遊泳禁止』の場所に、近づかない。

夏休みが終わったら **元気に登校してくる**



のがもうひとつの約束！

ねっちゅうしょう

熱中症になりやすいのはこんなとき

どんな天気の日？

- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温が25℃以上の夜）の翌日

急な暑さで
体温調節がで
きず、熱中症に
なりやすい。



体調は？

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

体力が低下して
いると熱中症にな
りやすい。



環境は？

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

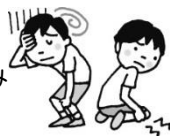
室内でも熱中症は
起こります。



熱中症の初期症状

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ぼーとする

このような症状がある時には
涼しい場所で休憩を取り、水分や
塩分を補給しましょう。



さらに症状が進むと

- 頭がガンガンと痛む
 - 吐き気、吐く
 - 受け答えがおかしい
- 太い血管のある首やわきの下、
足の付け根を冷やします。
よくならないときは、
救急車を呼びましょう！



夏の部活は



ウォーミングアップを入念に



汗を吸って乾きやすい服で



水分補給はこまめに

保護者の皆様へ

夏休み中に検査や治療を開始しましょう

本日、全てのお子さんに「健康の記録」を配布しました。1学期に実施した全ての健康診断の結果を記入いたしましたので、ご家庭でご覧いただき、お子さんの健康管理に役立てていただければと思います。

※ 尿検査の二次検査を受けたお子さんで異常が無かった場合には、「健康の記録」に記載がありますので、ご確認下さい。

※ 治療や検査が必要なお子さんには、別紙で「結果のお知らせ」をお配りしています。夏休み中に一度受診されることをお勧めいたします。

夏休みには家族で過ごす時間を

梅雨が明けた途端に暑い日が続き、体が暑さに慣れていないため体調を崩しやすい時期です。夏休み中も、感染症や熱中症など体調に気をつけてお過ごし下さい。

夏休みにはご家族そろって過ごす時間を作ってみてはいかがでしょうか。
普段気づかなかったお子さんの新たな一面を発見するかもしれません！
どうぞ、楽しい夏休みをお過ごしください。

