

ほけんだより 夏休み

春日部市立幸松小学校 R6.7.19

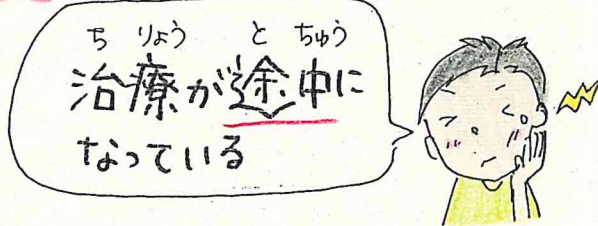
7月24日は土用の丑の日です。暑い時期「う」のつく旬のものを食べて夏バテ予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、うり(キュウリやスイカ)など夏を感じる栄養たっぷりの食べ物をたっぷり食べて夏休み中元気にすごしましょう。



夏休みはチャンス!!

あなたがもっと健康になるチャンスです。

1学期の健康診断で受診のお勧めをもらったのに...



夏休みは治療のチャンスです!
時間のある夏休みに受診してスッキリした気持ちで2学期をむかえましょう。



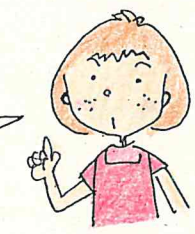
夏バテ 知らず" 元気にすごそう!"

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは夏の環境の変化に体がついていけずにバランスをくずした状態です。生活習慣を見直し体の調子を整えるようにしましょう。



- 《気をつけてほしいこと、心がけてほしいこと》
- 朝食ごはんをしっかりとる。エアコンの設定温度を低すぎないように(28℃くらい)。
 - 冷たいジュースばかり飲まない。常温オスズ。
 - 夜ふかししない。
 - 1日中、ごろごろしない。涼しい時間に体を動かそう。

思い出いっぱい楽しい夏休みにするためには"元気が一番"です。生活リズムをくずさず、すごしましょうね



暑さ本番、熱中症に気をつけよう!



軽症

立ちくらみ、めまい、足がつかないなど

頭痛、吐き気、嘔吐、だるさなど

重症

救急車を呼ぶ!

たおれる意識がなくなる、体のけいれん、汗がかけられないなど

- 対策**
- ① エアコンの交かいた室内など涼しい場所へ。屋外は白かけに入る
 - ② 冷やす
首のまわり、わきの下、足のつけ根など
 - ③ 水分補給 (経口補水液など)

夏の三大感染症

| | | |
|---|--|---|
| <p>手足口病</p> <p>口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることもある。</p> | <p>ヘルパンギーナ</p> <p>高熱が出てのどに小さな水泡がたかさんでできる。</p> | <p>咽頭結膜熱</p> <p>高熱が出て目が充血したり涙が出たりする。</p> |
|---|--|---|

夏も手洗いで感染予防を!

保護者様へ
この夏休みといっのびですか?
感染症の流行もなく、1学期が無事、念終わります。(県内では手足口病、流行警報が発令されました。)
明日から約40日間の夏休みとなります。生活リズムをくずさず、感染症の予防をし元気にすじ楽しい思い出をいっぱい作ってください。

夏休み = マイホームルール!!

- 出かけるとき**
誰と何時に何時まで、どこに(どこで)何をしに、どんな遊び、など伝えてから
 - 遊びについて**
ゲーム、スマホなど時間を決める
花火、川遊びなど大人と一緒に
お金の使い方(お友達に貸したり借りたりしない)
 - お子さんと一緒に「マイホームルール」を考えてください。
- 何時にしよう?
メディアは夜何時までにはうか?
話し合っ決めて実行できるといいですね。

覚えていて 溺れるときは静かです

「溺れる」と聞くと、 と想像しがちです。でも実際は...
 (ほとんどの子どもは自分の身に何が起きたか、わからず声が出ないそうです。)

さらに気をつけたいのは水深。水深10cmの深さでも鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。海やレジャー施設だけでなく家庭用のプールなども絶対に目を離さないようにして事故を防いでください。特に海や川では毎年、命を落とす事故が起きています。ライフジャケットを着ていれば防げたという調査結果もあります。水遊びにはライフジャケットを