



ほけんだより 夏休み号

額部小学校 保健室
平成30年7月20日 発行

No. 7

生活リズムをくずさない夏休みを！

とうとう夏休みです！待ちに待った人も多いのではないのでしょうか。
楽しいことがたくさんありますが、気をつけなければならないこともたくさんあります。

みなさんと夏休み明けに元気に会えるように、夏休み中の生活リズムも学校生活の時と同じように規則正しく過ごせるといいですね！

保健室からは歯みがきカレンダーを配っています。毎日、きちんと歯みがきできるかな？休み中に、けがや病気はきちんと治しましょう！



夏休みの誘惑 気をつけること

1

生活習慣の乱れ ～早寝・早起きは守りぬこう～

夏休みは夜ふかしをしたり、お菓子・ジュース・冷たいものにとりすぎ、冷房のきいた部屋でダラダラ…なんて生活をしてしまいがちです。そんな生活を続けると体調をくずし、元気もやる気もわいてこなくなってしまうます。生活の目標を1つ、自分で決めてとりくんでみましょう！プールやマーキング、習いごと、運動、ノーメディア、あなたはなににとりくみますか？

予防策：休み中でも『早寝早起き』（遅くとも7時には起きるようにしましょう！）

『しっかり3食をとる』『運動する』『排便をする』など生活のリズムをくずさないようにしましょう！おやつを食べ過ぎも胃腸のリズムが乱れる原因です。適度にしましょう。



2

熱中症 ～こまめな水分補給と暑さ対策で乗り切ろう！～

熱中症は外に出ているときだけではなく、実は室内や車の中で、気づかぬうちに熱中症にかかってしまうことも多いのです。気温・日差しだけでなく、室内の温度・湿度、自分の体調などにも気をつけながら活動しましょう。つらい症状がある場合は、すぐに病院を受診してください。

- ① 熱けいれん(軽度)…手・足・おなかの筋肉の痛み、けいれん
- ② 熱失神(中程度)…めまい、脈が速く・弱くなる
- ③ 熱疲労(中程度)…だるい、頭痛、吐き気
- ④ 熱射病(重度)…高熱、汗がでない、言葉・動きがおかしくなる

<手当て>

- ・涼しいところで休む
- ・水分補給(0.2%食塩水)
- ・身体を冷やして様子をみる

予防策：規則正しい生活をして、体調を整えておくことが大切です。

その他に、『帽子をかぶる』『日差しをさける(室内では風通しをよくする)』

『こまめに水分をとる(水やお茶などの糖分が少ないものがおすすめ)』などで予防できます。激しい運動をするときはスポーツドリンクもあるといいですね。





3 みず じ こ あんぜん き 水の事故～安全に気をつけて～

予防策：プール、海、川に行くときは、
一人では絶対に行かない、勝手な行動は
しないこと！おうちの人と一緒にいき、
安全に楽しみましょう。



4 し ひと 知らない人とは・・・

楽しい夏休み！いろいろな
ところへ外出することや人との
出会いが多くなります。LINEや
ネット、ゲームで知り合った人、もち
ろん知らない人に声をかけられても
絶対に会ったり、ついて行ったりして
はダメです！

警察官の人の話をよく思い出して
「いかのおすし」を守りましょう！



5 出かけるときは忘れずに 必ずおうちのひとに言いましょう



出かけるときに注意

外であそぶとき

●児童館
児童館は、ほかのところ
よりも、安全なあそび場。
近くにあるか探してみよ
う。

●道にとびださない
道をわたるときは、必ず
左右を確認。自転車での
事故に注意しよう。

●あやしい人
あやしい人がいたら、できるだ
け人の多い方へ逃げよう。「駆
け込み110番」と書いてあると
ころに逃げてもOK。それでも
危ないと思ったら、大声を出す
か、防犯ブザーをならそう。

●「たべものをあげる」
と言われたら
知らない人からは絶対にもら
わないこと。もしもらっても、
もらった食べもの、のみもの
を口にしていけないよ。

