



2019. 7. 18  
北明小学校  
保健室

1年生が育てている朝顔が咲いています。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ、きれいな花が咲かないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じですね。早ね・早起きで、元気に過ごしましょう！

### ◆◇1学期の保健室利用状況◆◇

けがの手当て：219人 体調がわるい：93人

7月16日までの保健室の利用状況は、あわせると312人になり、昨年の1学期より減っていました。けがが多かったものは「だぼく（77人）」と「すりきず（66人）」でした。嬉しいことに、傷口を洗ってくる人が多かったです。上級生が下級生に「洗ってくるんだよ」と声をかけ一緒に行ってくれることもありました。病気で多かったのは「腹痛（26人）」「だるい（24人）」「頭痛（21人）」でした。これから夏本番の日が続く暑さが厳しくなっていく、熱中症が心配になります。遊びに夢中になりすぎて、気づいたら具合が悪くなっていたなんてことにならないようにしてください。



健康診断で目や耳や鼻の病気、それにむし歯などが見つかった人には、お知らせをしています。治療のために、続けて病院へ通わなければいけないものもあります。計画的に治療や検査を受けるようにしましょう。

## 夏休み 理想の“生活サイクル”はこれだ！



### 夏バテしないためには

夏バテとは、特定の症状を指すのではなく、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、だるさ、疲れ、立ちくらみ、食欲低下、胃腸の動きの低下などが挙げられます。規則正しい生活をして、夏バテにならないようにしましょう。

<p><b>十分な睡眠をとる</b></p>	<p><b>十分な栄養をとる</b></p>	<p><b>適度な運動をする</b></p>	<p><b>水分は少しずつこまめに補給する</b></p>
<p><b>冷たいものを食べ過ぎない</b></p>	<p><b>ぬるめのお風呂につかる</b></p>	<p><b>エアコンの設定温度を低くしすぎない</b></p>	<p><b>ねる前は部屋を少し涼しくしておく</b></p>

\* 2学期を元気にスタートできるように、夏休みのあいだも、朝起きる時刻を決め、朝ごはんを食べて、夜ふかしをしない生活リズムを心がけてください。2学期の始業式は、笑顔で元気に登校してくるみんなと会えることを楽しみにしています。