



(おうちのひとと いっしょに よんでください)



令和2年7月21日

夏休み号

塩田小学校

保健室 宮崎弥生



日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります！夏休みも、早寝・早起きを心がけて、好き嫌いをせず何でも食べましょう。また、学校のきまりやおうちの人との約束はしっかり守りましょうね。

### なつやすみもけんこうに!

**な** おしておこう  
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちやうをすませよう。

**つ** めたいもの  
あつさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

**や** りすぎ注意！  
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

**す** いぶんを  
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

**み** ださない  
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

### なつやすみ はみがきカレンダーに挑戦~

ちょうせん

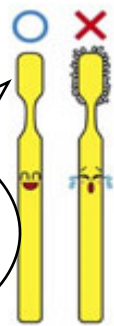
保健室からみなさんへの夏休みの宿題は・・・「はみがきカレンダー」です！はみがきをしたら、そのマスに自分で決めた色をぬりましょう。最後の日にがんばったことを書いてきてください。

提出日は8月20日(木)です。

#### ◆夏休みカレンダーへの一言をお願いします◆

##### 【おうちの方へ】

子どもたちに配付している『夏休み はみがきカレンダー』の右下に「おうちの方より」という欄を作りました。夏休み最終日に、子どもたちの様子を見ての感想や激励の言葉をいただくと嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。



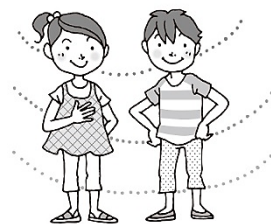
夏休みには  
歯ブラシの点検  
もお願いしま

★低学年★  
第一大臼歯(前から6番目の歯)をきれいに磨けるようになりましょう。

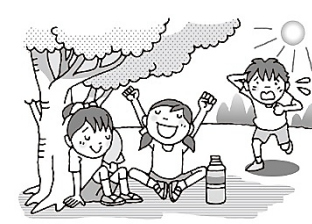
★中学年★  
前歯の内側をきれいに磨けるようになりましょう。

★高学年★  
丁寧な歯磨きを継続して行い、歯肉炎を予防しましょう。

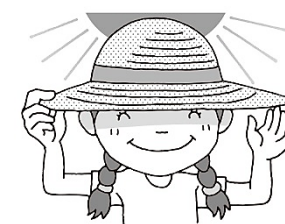
### 熱中症を予防するには？



風とおしのよい服装をする



水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は熱を集めやすいのでさける



白かげや涼しいところで休けいしよう



体調が悪いときは運動をひかえよう

#### ◆夏休み中に受診をお願いします◆

今年度の健康診断は新型コロナウイルスの予防を考えながら実施しました。学校休校もあったため、予定どおりの検診日程が組めず、あとは眼科検診を残しています。眼科検診は9月1日に実施予定です。これまでに終わった検診の結果、何か気になる点があった人や異常があった場合には「検診結果のお知らせ」が配付されています。ぜひ、夏休み中に受診をお願いします。病院の受診結果は学校へ提出してください。

# 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート

友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 手足がつる、しびれる、足がもつ
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体が触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない



声をかけてみよう

ここはどこ?   
 今なにをしているかわかる?   
 名前は何?

意識がない・返答がおかしい

意識がある

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」  
先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ  
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる?



症状はよくなった?



いいえ

いいえ

はい

病院へ



そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言うとお家に帰ります



## 熱中症 どうすれば防げる?

- ☑ こまめな水分補給  
のどがかわいていなくても飲む
- ☑ 30分に1回休憩  
体温を下げるために休む
- ☑ 服装に気をつける  
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

## この夏 胃からのおながい

冷たいものばかり食べないで

やわらかいものやめん類も、よく噛んでくれると消化しやすくてうれしいな

水分補給はこまめに。一度にたくさん飲むと、処理しきれずにはたらきが悪くなるんだ

