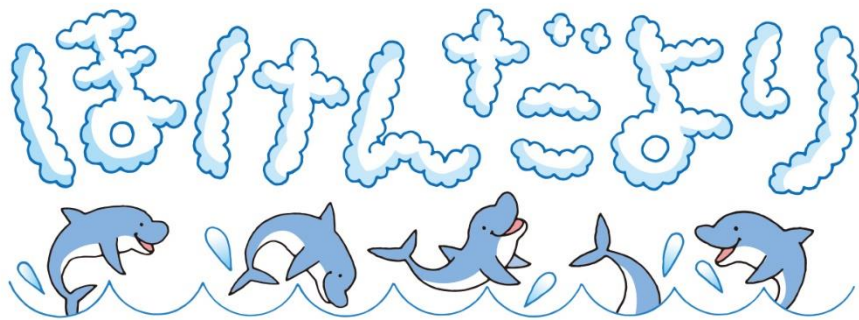




令和6年7月1日
若楠小学校 保健室



1学期も残り3週間となりました。いよいよ、皆さんが楽しみにしている夏休みに入ります。充実した楽しい夏休みにするために、事故や病気には十分気を付けて、休みの間も規則正しい生活を心がけましょう。気温や天気の変化が大きく、体が疲れやすい季節です。水分補給や適度な運動だけではなく、睡眠時間をしっかり確保して、残りの1学期も元気に過ごしましょう。



7月9日～11日に

「健康もりもりフェスタ」があります！

児童保健委員会の活動で、給食委員会と一緒に「健康もりもりフェスタ」を行います。保健委員会では、健康クイズコーナーや動体視力コーナー、手洗いチェックコーナーなどを準備しています。楽しい体験や豆知識が知れる「健康もりもりフェスタ」にぜひ来てみてください。

時間：昼休み（12:40 ～ 13:20）

場所：すくすくホール

7月 9日（火） 1・2年生
7月10日（水） 3・4年生
7月11日（木） 5・6年生

入口側…保健委員会
中庭側…給食委員会



もうすぐ夏休み
7月20日から、夏休みが始まります。夏休みに入ると、寝不足になったり、お菓子やジュースを食べすぎてしまったりと、生活習慣が乱れてしまいがちです。

不規則な生活リズムは、頭がぼーっとして勉強に集中できなかったり、食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする原因になってしまいます。夏休みの間も、学校の日と同じ生活リズムを心がけましょう。

朝ご飯を食べる



脳のエネルギーが不足して、勉強に集中できなかったり、イライラしてしまったりする原因になります。

食べすぎない



お菓子やジュースの食べすぎは、肥満や虫歯につながります。3食の食事をとり、適度な運動をしましょう。

夜更かしをしない



夜遅くまでスマホやゲームをすると、朝起きられなくなったり、寝不足で体調が悪くなったりします。

ジュースを飲みすぎない



ジュースをたくさん飲んでしまうと「ペットボトル症候群」や虫歯の原因になってしまいます。

熱中症に 気をつけよう

湿気が高く、蒸し暑い日が続いています。梅雨が明けると、本格的な暑さを迎えます。気温や湿度が高い環境で、暑さに慣れていなかったり、体調が悪かったりすると、頭痛や吐き気など、熱中症の症状が現れることがあります。
気温が高い日は、できるだけ激しい運動を控えたり、水分・塩分補給をしたりして、熱中症を予防しましょう。

どうして **熱中症** になるの…？

げんきとき
元気な時

ねっちゅうしょうとき
熱中症の時

こんな時は**要注意**！



あせだ
汗を出して、
からだねつ
体の熱を下げる



あせで
汗が出ず、
からだねつ
体の熱がたまってしまう

環境：気温や湿度が高いとき・日差しが強いとき
締め切った室内にいるとき
からだ：体調が悪いとき・暑さに慣れていないとき
行動：激しい運動をしたとき・長い時間外にいたとき
水分がとれていないとき

熱中症 かも！？ と思ったら



くび
首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給

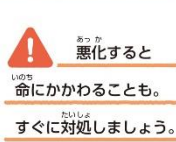


こんなときは
救急車！



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると
命にかかわることも。
すぐに処置しましょう。



汗が出る時、水分と一緒に塩分も体から出て行ってしまうので、水分だけではなく塩分も補給するようにしましょう。
熱中症を予防するためには、一気に水分補給するのではなく、のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切です。

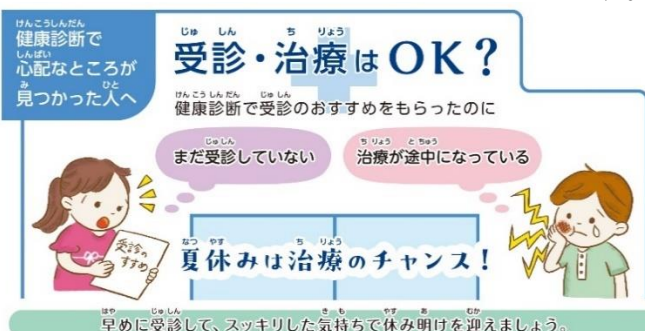
夏休み中に **治療** しよう

保護者の方へ

6月に健康診断が終わり、検査や治療が必要な人にはお知らせを配布しています。

夏休み中に、受診していただき、治療や検査が済みましたら、担任の先生へ診察結果の提出をよろしくお願いいたします。

また、受診の結果、学校生活で気を付けておくことや配慮が必要なこと等がありましたら、お知らせに記入をされて、学校へ提出をお願いします。



熱中症やケガには気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてください。

始業式に元気な姿で、みなさんと会えるのを楽しみにしています！

