



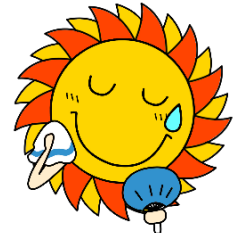
# のびのび

令和5年7月18日

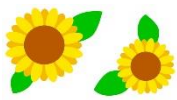
豊松小 保健だより

No. 4

もうすぐ夏休みが始まります。楽しみがいっぱいですね。7月に入り、気温や湿度が高く、暑い日が多くなっています。早寝早起きやバランスの良い食事、適度な運動などの規則正しい生活を続けて、元気に過ごせるようにしましょう。夏休み明けに、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



## 7月の保健目標 夏を健康にすごそう!



### 夏休み中も熱中症に気をつけよう



熱中症になると、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、めまいやけいれん、頭痛などの症状が出ます。重症になると、救急車を呼ばなければならぬこともある命にかかわる病気です。熱中症を予防して夏を健康に過ごしましょう。

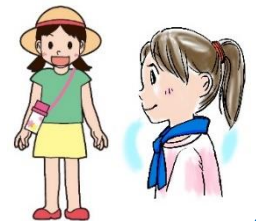
#### 水分・塩分の補給

のどがかわく前にこまめに水分を摂りましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクや塩分タブレットなどで塩分も一緒に補給しましょう。



#### 風通しのよい服装

日差しが強いときは、日傘も使うとよいです。冷却タオルなどで首元を冷やすと、早く体温を下げることで済むのでおすすめです。



#### 規則正しい生活

寝不足な人や朝食抜きの人は、熱中症になりやすいです。夏休み中も、「早寝早起き朝ごはん」を続けて、規則正しい生活を送りましょう。



#### 「熱中症警戒アラート」

が出ている日は、外での活動を控えましょう!



涼しい室内で過ごしましょう!

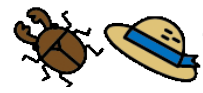
### 第1回学校保健委員会を開催しました

6月21日(水)に「ストレスマネジメント～自分で自分を上手に助けよう～」をテーマにした学校保健委員会を開催しました。SCの太田先生のお話から、ストレスサーにその場で気付くこと、自分に合ったストレスコーピングを見つけることが大切だと学びました。健康委員が紹介したストレッチや呼吸法をぜひやってみてくださいね。





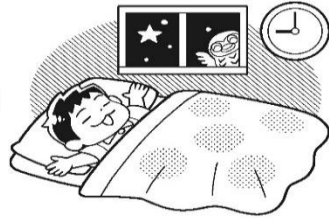
# 夏を元気に過ごすコツ



夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

## すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする  
と、朝から元気に過  
ごせます。



## 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食  
べていると、夏バテ  
しやすくなります。



## 冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな  
り過ぎないように注  
意して、冷ぼうを活  
用しましょう。



## ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター  
ネットは、時間を決  
めて使いましょう。



## 水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水  
遊びはとても危険  
です。必ず大人と  
行きましょう。



## 悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした  
ことが、大きな事件  
や事故につながるか  
もしれません。



## ネット・ゲーム依存に注意！

© 少年写真新聞社 2023

夏休みになると家で過ごす時間が増えるため、ゲームや SNS を長時間利用  
する恐れがあります。一日中利用していると、睡眠不足や運動不足など、生活  
リズムが崩れるだけでなく、やめたくてもやめられない『依存症』という状態  
になることがあります。「1時間ゲームをしたら休憩する」「8時までにゲー  
ムをやめる」など自分に合ったルールを決めて、安全に利用しましょう。



## ★★保健室から・・・おうちの方へ★★

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

### \*熱中症対策について

愛知県でも熱中症警戒アラートが発表され、危険な暑さが続いています。お子さんに水分を多めに持  
たせてくださいますよう、ご協力よろしくお願ひいたします。また、登下校時の熱中症対策として、冷  
却タオルやネッククーラーなどの冷却グッズを適宜ご活用ください。

### \*医療機関受診のお願い

すべての健康診断が無事に終わりました。都合がつかず治療に行けなかった子は、夏休みを利用し  
て、早めの受診をお願いいたします。また、夏休み中に感染症や大きなけが、病気にかかられましたら  
担任を通じてご連絡をお願いいたします。