



# ほけんたより 夏休み号

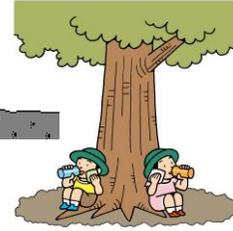
令和元年(2019年)  
夏休み  
茨木市立茨木小学校  
保健室 NO.8



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  
熱中症や生活リズムの乱れに気をつけて過ごしましょう。

## ねっちゅうしょうよぼう

# 熱中症予防の「ひ」「み」「つ」



## ひ かげで休む

暑い時はこまめに休けいをとりましょう。体を休ませ、水分ほきゅうすることが大切です。休けいする時は、日かげのような少しでも涼しい場所に行きましょう。

## み す(水分)をほきゅうする

熱中症の予防には水分ほきゅうが大切です。水分をとる時は、一度にたくさん飲まず、コップ1はいくらずつをこまめに飲みましょう。



## つ めたいもので体を冷やす

休けいする時は、水分ほきゅうと一緒に、体を冷やすことも熱中症予防になります。水でぬらしたタオルで首を冷やしたり、水を入れたバケツに足を入れて冷やしたりする方法があります。



よくないことに  
さそいこむこと



# たの 楽しい夏休み☆ 誘惑の夏休み

長い休みになると、夜更かしや食べ過ぎなど生活リズムをくずしがちになります。夏休み中も「早ね」「早起き」「朝ごはんを食べる」ことを心がけましょう。

## テレビ&ゲームの誘惑

テレビやゲームは、熱中すると、あっという間に時間がたってしまいます。テレビやゲームをする時間は、お家の人と相談しながら決めましょう。



## おふとんの誘惑

長い休みになるとやっつけてしまいがちなことナンバー1は遅ね・遅起きです。一日を元気に過ごすためにも「早ね」「早起き」を心がけましょう。



## アイスの誘惑



冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。アイスの食べすぎやジュースの飲みすぎに気をつけましょう。

## エアコンの誘惑



暑い夏は冷房のガンガンきた涼しい部屋でゴロゴロ…していたいですが、でも、冷えすぎた部屋で長い時間を過ごすのは体調をくずす原因になります。冷房の設定温度に気をつけましょう。

【保健室からのお願い】

夏季休業中も、水泳指導や遊びなどで子どもたちが接触する機会は多くあります。出席停止になる感染症にかかった場合は、その旨学校までお知らせいただけると助かります。

保健室で貸し出している、下着・靴下・服・体操服がかえってきていないことがあり、足りなくなってきています。下着は、衛生上の関係で同じくらいのサイズの新品を返却ください。よろしく願いいたします。

【健康診断結果のお知らせについて】

各種健康診断の結果、受診や精密検査が必要と判断された子どもには「〇〇〇結果のお知らせ」という用紙を配布しています。早めの受診をおすすめします。また、受診結果を記入いただく用紙について、医療機関によっては文書料を請求される場合があります。受診の前に医療機関へ確認されることをおすすめします。

受診結果によっては、運動強度や座席位置など、学校生活を送る上で配慮が必要となることも出てきます。結果は学校までお知らせください。

また、4月の身体測定での測定値をもとに、小児生活習慣病予防健診を受けたほうがよいと判断した子どもにつきましては、個人懇談で、お知らせの文書をお渡ししました。受診期間・医療機関をご確認の上、受診をご検討ください。

【7月は熱中症予防月間です！】

プールの際も水分を持たせてください！

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状があらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

熱疲労

- からだのだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

熱射病

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい



夏は“〇〇”不足にご注意！

水分



夏はたくさん汗をかくため、気づかいうちに体の水分が失われています。こまめに水分補給することで熱中症を予防することができます。

ジュースやスポーツドリンクには糖分が含まれているため、飲み過ぎに注意してください。

睡眠



夜になっても気温が下がらず、寝苦しい日が増えてきます。暑さによる睡眠不足にならないように、エアコンや扇風機などを上手に活用しましょう。

暑い日でも湯船につかって、温まってから寝ると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

栄養



暑くなると、あっさりしたものばかりを食べてしまいがちになります。量は少しずつでもいいので、いろいろな食品をバランスよくとることがおすすめです。栄養のかたよりをふせぎ、夏バテをよせつけない体を作ります。

