

ほけんだより



令和6年7月19日
大泉町立南小学校
保健室

いよいよ待ちに待った夏休みですね。暑さに負けず元気いっぱいにご過ごし、笑顔で2学期をむかえましょう！

なつやす けんこう 夏休みも健康にすごそう！



☆毎日早ね早おき



☆こまめな休息



☆すいぶん 水分ほきゅう

☆3食バランス良い食事



☆つめたいものをとりすぎない



☆お手伝いや運動でからだを動かす



☆クーラーはうまく

つかって快適に！



※使いすぎに注意！

～夏休み中のお願い～

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「おしらせ」を渡し、早めの受診を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見！早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。できるだけ夏休み中に受診するよう、お願いします。

～夏休み明けへの準備について～



夏休みも規則正しい生活リズム

長期休み中は、夜更かしや食生活の乱れ、運動不足など生活のリズムが崩れやすくなります。夏休みが終わり、体を学校生活に合わせてしようとしてもうまくついていかず、調子が悪くなってしまうことも多く見られます。

また、厳しい暑さで体力が落ちている場合もあります。スケジュールはゆとりを持って組み立て、無理のないように過ごしましょう。



熱中症 に 注意

覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



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。

すくに対処しましょう。