

ほけんたより

夏休み号

2019年度
7月16日(火)
豊見城市立
豊崎小学校

7、8月の保健目標
・規則正しい生活リズムを心がけよう
・病気の治療をしよう

待ちに待った夏休み、楽しみにしている子ども多いでしょう。夏休みに何をしようか、今からいろいろと計画を立てているのではないのでしょうか。しかし、せっかくだけにやるべきことがたくさんあっても体調をくずしてしまえば思いっきり楽しむことができません。学校があるときと同じように、早寝早起きをする、3食きちんと食べるなど、リズムをくずさず正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。



第一、夏 こんな症状はありませんか?

- 不眠 頭痛 肩こり
- だるい イライラする かせをひきやすい
- 胃痛 腰痛 食欲不振 下痢・便秘
- 手足の冷え 腰痛

◎それは夏バテかもしれません

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意!
生活習慣を見直しましょう



出かけるときは
帽子と水筒を忘れずに



暑さに負けない 元気な夏の過ごし方

食 飲

ワンポイントアドバイス
暑いときは、汁気のあるものが食べやすいですよ。

★朝ごはんをきちんと食べる。
朝食は1日のエネルギー源。きちんと食べて、体力低下を防ぎましょう。また、暑くなる前なので、食が進みやすいです。

★冷たいもの食べすぎ 飲みすぎに注意!!
野菜スープ、めん類など
胃腸の動きを弱め、下痢や腹痛の原因に。

遊 び

★屋間は、からだを動かして。
からだを動かして疲れていけば、寝苦しい夜でも、ぐっすり眠れます。熱中症を防ぐために、外遊びは、正午前後の暑い時間を避けましょう。

★こまめにシャワーを。
外遊びや昼寝、食事の後など、汗をかいたら、シャワーで流します。石けんは使わず、お湯で流すだけでOKです。

汗ヶア

寝

ワンポイントアドバイス
タオルで包んだ保冷剤で頭を冷やすと、寝つきやすい。

★夏休み中も早寝早起きで。
生活リズムが乱れると、からだの調子も乱れます。夜早く寝て、朝は涼いうちに起きるようにしましょう。

★昼寝の時間で調整を。
暑くて寝苦しい日が続くときは長めに、夜の寝つきが悪いときは短めに。

知っていますか？

熱中症

分かっていますか？

熱中症の基礎知識

熱中症とは

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

熱中症になると

次のような症状が起こります。

- ◆めまい、ふらつき
- ◆こむら返り
- ◆大量の汗
- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い



熱中症の応急手当て

- ①涼しい場所に移動
- ②体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・水をかけて、うちわなどであおぐ。
- ③水分補給
 - 自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を!!



熱中症の理解度チェック

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

正しいのは、どっち？

A **運動する** **B** **ウォーミングアップ**
 練習の最初から100%全開で。 ウォーミングアップを十分に。

A **水分のとり方** **B** **水分のとり方**
 少しずつ、こまめに。 のどが渇くまで待つ、一度にたっぷり。

A **衣服の選び方** **B** **衣服の選び方**
 ゆとりがあり、白っぽい色のもの。 からだにフィットし、黒っぽい色のもの。

A **起りやすいのは** **B** **起りやすいのは**
 風の強い日。 急に気温が高くなった日。

A **なりやすい人は** **B** **なりやすい人は**
 運動を続けている先輩部員。 運動を始めたばかりの新入部員。

熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しみましょう!!

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル（2011年5月改訂版）」

夏休み振り返り

けんこうBINGO

できたことに○をつけて、1列そろったらBINGO! いくつBINGOできるかな？

早起きできた	治療を済ませた(健康だった)	ごはんは決まった時間に食べた	具合が悪い時は無理せず休んだ	ゲームの時間を守った
毎日お風呂に入った	こまめに水分補給した	食後の歯みがきをした	お手伝いをした	冷たいものばかりじゃなく温かいものも食べた
交通ルールを守った	手洗いを忘れなかった	FREE	外ではぼうしをかぶった	暗くならないうちに帰った
なにか新しい発見があった	計画的に宿題をした	楽しく過ごせた	よく運動した	ジュースをあまり飲まなかった
朝ごはんを食べた	のびたつめは切った	よく噛んで食べた	決まった時間に寝た	危ない場所には行かなかった

きけんから自分を守るために...

「知らない人」ってどんな人？ やさしい「声かけ」？でも...

いつせあいつを... 知らない人...
 よく公園で会ったり名前を知らない人

アイスを買ってあげるからおいで...
 足が痛い、病院まで連れて行って...
 お母さんが事故にあったから車に乗って

ついていかない!

声をかけられても「おうちの人が聞いてから」と答えよう!

遊びに行くときは 何を 何時に 帰る

だれと どこで

を伝えよう

+ 診・治療がまだの人 +

早めに済ませましょう