

令和3年  
7月21日  
南小学校  
保健だより



# えがおのはな



いよいよ夏休みです。昨年と違い、長い夏休みになります。楽しい夏休みにするには、健康でいることが大切です。早寝・早起きなどの生活習慣や熱中症予防、けがや事故の防止などに気をつけて楽しい夏休みにしてください。2学期に元気に登校できるよう家庭での健康管理をお願いします。

**健康チェックカードの記入、提出をお願いします。**

\*紛失した場合は、HPよりダウンロードするか、学校までもらいに来てください。

## 熱中症注意報 発令中!!

熱中症になると、体内の水分不足から、頭痛や発熱、動悸、けいれんなどの症状を引き起こします。重症の場合は命にも関わる大変危険な病気です。熱中症にならないように次のことに気をつけて!



<p>しっかり睡眠 ☆</p> <p>❗ 規則正しい生活で体調管理</p>	<p>水分 補給</p> <p>塩分も</p> <p>❗ 水分を多めにとる</p>	<p>休憩</p> <p>こまめに</p> <p>❗ 運動するときはこまめに休憩をとる</p>	<p>無理</p> <p>❗ 体調の悪いときは無理に運動しない</p>
---------------------------------------	---	---	-------------------------------------

※もしも熱中症かなと感じたら、風通しのよい日かげで休みましょう。症状が重いときには 病院へ。

## 😊🌸🌸🌸 元気な南っ子の夏休み健康大作戦 🌸🌸🌸😊

作戦その1 早寝・早起き・朝ごはん

作戦その2  
メディア  
コントロール



作戦その3  
病気の治療・検査  
(むし歯、視力など)  
と予防(磨き残し  
チェックをしよう)



- \*新型コロナウイルス感染症予防のために、毎日の健康チェックをお願いします。
- \*自由な時間がたくさんありますが、メディア機器の使い方に気をつけて過ごしましょう。
- \*朝晩の歯みがきをしっかり行い、むし歯を予防しましょう。

**磨き残しチェックを夏休みの間に行ってください。**

**結果は、健康チェックカード(水色)に記入し、お知らせください。**



治療は夏休み中にすませよう



夏休みは、検査や治療の良いチャンスです。特に歯の治療は、予約や通院に日数がかかることがありますので、早めに予約、通院しましょう。乳歯のむし歯も放置せず治療をお願いします。  
夏休み中に治療が終わるようにしてください。

## 熱帯夜に負けない！ 簡単安眠アドバイス♪

<p>寝る前に明るい光を浴びない</p> <p>夜のメディア機器使用は、なるべく少なく</p>	<p>冷感素材の寝具や保冷剤・アイス枕を活用</p> <p>ひんやり</p> <p>手や足に当てると気持ちがいいですよ</p>	<p>エアコンや扇風機もタイマーを使って上手に活用</p> <p>26℃</p> <p>3時間</p> <p>温度は高めの26℃、タイマーは3時間で</p>	<p>寝る1時間前にぬるめのお風呂に入る</p> <p>ぬる</p> <p>シャワーだけよりも深部体温が下がりやすくなります</p>
---	---	--	--

### 夏の肥満にご注意！

食べすぎ、飲みすぎに気をつけて、朝夕の涼しい時間に散歩するなどの工夫をしよう



肥満度が高めのお子様は、夏休みを過ぎると肥満度が一気に高くなる傾向が見られます。夏休み中、運動、食事に気をつけてください。

あさ 1日

よる 3食

おやつの内容に注意！

ゆっくりよくかんで食べる

...21, 22, 23 ... 24, 25, 26 ...

もももも 30回

ひと口

運動の習慣をつける

まずは食事の後片づけ

家族も大助かり！

\* 肥満度が高くない人も気をつけましょう。

### 清涼飲料水をのみすぎないために

<p>コップに取りわけ、量を決めて飲む</p>	<p>のどがかわいたときは、水やお茶を飲む</p>	<p>冷蔵庫にいつも入れておかないようにする</p>
-------------------------	---------------------------	----------------------------

熱中症の予防のために、スポーツ飲料を飲むことも多いと思いますが、スポーツ飲料には、糖分も多く含まれています。終日、運動したり汗をたくさんかいたりしたときは、スポーツ飲料がよいですが、日常の水分補給には、ミネラルが含まれている麦茶がおすすめです。また、食事に汁物を取り入れたり、おかずをしっかり食べることで、水分、塩分を上手にとることができます。夏の野菜や果物も、体を冷やす効果があります。