

# ほけんざり月

夏休み直前号！

2016. 7  
新条小学校 保健室

まちにまった夏休みまで、あと少し！どんな風にすごそうかな・・・と考えるだけでワクワクしてきますね。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくって下さい。2学期にみなさんの元気な顔を見られることを楽しみにしています。

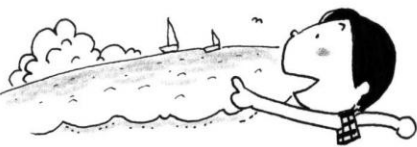
## 夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

夏の生活カルタ～頭文字を入れかえると、なんの言葉がでてくる？～

<p>やさいも しっかりと食べて、 バランスの良い 食事を心がけよう</p>	<p>つめたすぎるものを 食べすぎない</p>	<p>みずかお茶で 水分補給</p>	<p>すっきり 起きるために、 しっかりと寝よう</p>	<p>なつはエアコンを つけた部屋と 外の温度差を 5℃以内</p>
--	-----------------------------	------------------------	--------------------------------------	--

## 元気いっぱい、楽しい夏休みに!!



**日焼け**  
予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを使おう。
- 帽子をかぶろう。

ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。

**熱中症**  
の予防  
外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。

水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを目安に。

体を動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう。

## 虫さされの手当て

- 虫にさされたら
- さされたところを、水で洗い流そう。
  - 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。
- 

かきむしると、ばい菌が入って、治りにくなるよ。つめも、短く切っておこう。



## 事故

に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところに、絶対に入ってははいけません。
- プールや海、川など、水の中でふざけると危ないよ。



保護者の皆様へ

1学期には健康診断関係のことでご協力いただき、ありがとうございました。健康診断で、受診が必要との結果が返ってきて、忙しくてまだ行けていないご家庭も多いと思います。夏休みの機会に受診していただければと思います。



カルタのこたえ・・・なつやすみ

※参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省