

ほけなごよし 7月

いよいよ夏休みがやってきます。暑い日が続いており、昼休みも熱中症対策で外遊びを制限しながら過ごしてきました。熱中症だけではなく、新型コロナウイルスなどの様々な感染症にかかっている人も全国的に増えており、油断ができない日々です。また、長い休みに入ると、生活リズムが乱れてしまう人がいるかもしれません。夏休み中も元気に過ごせるように、規則正しい生活リズムで過ごしてくださいね。これまでにたまってしまった1学期の疲れを癒やして、2学期に向けて暑さや感染症に負けない体をつくっておくようにしましょう。

【7月の保健目標】

夏の衛生に気をつけよう



これから夏本番！体をせいけつに保とう！

暑い夏は、何もしていなくても汗が出てくることがあります。汗をそのままにしておくと、様々な肌トラブルが起きることがあるため、対策が必要です。

夏の肌トラブルに注意しましょう

夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。

肌トラブルを防ぐために



きちんとお風呂に入り
体を清潔に



肌を傷つけないために
爪を短く切る



かゆくても
かきむしらないように

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう

熱中症に注意！

危険！
熱中症が
起りやすい
3条件

- からだ**
- 栄養不足
 - 体調不良
 - 脱水状態 (下痢など)

- 行動**
- 激しい運動
 - 慣れない運動
 - 水分をとっていない

- 環境**
- 気温(室温)、湿度が高い
 - 日差しが強い
 - 風が弱い
 - 急に暑くなった



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こぼれ返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に移らせて体を冷やします。		

夏休みを元気に過ごすためには？

待ちに待った夏休み。ダラダラと毎日を過ごしてしまうと、せっかくの楽しい夏休みがもったいないと思いませんか？「なつやすみの約束」を守って元気に過ごしましょう。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが崩れて夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム
ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。

乱さない 生活リズム
学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさず！



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとります。



み

～保護者の皆様へ～

現在のむし歯治療率：29.8%

28人が治療を終えています！

むし歯の治療が終わっていない子には、もう一度、歯科検診の結果を夏休み前に配付します。草川小の近くには、学校歯科医さんの「永田歯科」もあります。夏休み中に必ず治療をすませるようにしましょう！