

# ほけんだより 夏休み

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 5 号] 2016年 夏休み号

いよいよ夏休みが始まります！



長い夏休み、友だちと遊んだり、家族と旅行に出かけたり、いろいろな計画を立てて楽しみにしている人も多いことでしょう。ただ、これからますます暑くなりますので、こまめに水分を補給し、炎天下では帽子をかぶるなど、**熱中症**にならないように注意しましょう。

健康な夏休みを過ごすためには、**運動・休養・睡眠・食事・勉強の5つのバランス**を考えて、規則正しい生活を送ることが大切です。



2学期になって、また元気に会えることを楽しみにしています！

## 熱中症に気をつけよう！

外で遊んでいたりと、スポーツ少年団などで活動したりしている時に、こんな症状がみられたら、すぐ近くの大人に知らせましょう。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり・・・

## 熱中症!?

高熱があるときは  
迷わず救急車を呼び！

119番通報!

40℃ ☆

水をかけたり うちわであおいで  
体を冷やす。 ☆



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。  
(吐き気のないとき)

☆ 首やわきの下、足の付け根を  
ぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに  
仲間の命を救えるように、  
手当の仕方、覚えておいてほしい!

## お知らせ



～ 保健室から ～



★ 健康診断の結果から、むし歯や視力低下などで病院への受診が必要な人には、文書でお知らせしましたが、まだ受診していない人が多いようです。ぜひ、夏休み中に治療を済ませましょう。2学期になったら「受診結果報告書」を提出してください。

★ 夏休みを健康に過ごすために、「はっぴーチェックカード」を配ります。ご家庭でも、生活のリズムがくずれないように、声かけをお願いいたします。 ※実施期間は、夏休みの始め(7/23～7/29)と終わり(8/25～8/31)の1週間ずつです。

2学期になったら、反省などを記入して、学校へ提出してください。

