

保健だより【夏休み直前号】

令和2年7月30日（木） 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和

新型コロナウイルスの感染拡大に努めながら、熱中症にも注意しなくてはならない、誰もが経験した事のない夏休みがもうすぐです。新型コロナウイルスの脅威が大きいですが、今年の夏は熱中症にも気をつける必要があります。熱中症の初期症状は、熱中症Ⅰ度の症状にあたる「気分不快」「だるさ」「めまい」「意識消失の立ちくらみ」「筋肉痛」「筋肉のこむら返り」「手足のしびれ」などがあります。特に睡眠中はそれらの症状を自覚できないため、睡眠中の熱中症はいっそう重症化します。起床後すぐに、水分補給とともに塩分タブレットを食べる事も熱中症予防に有効です。朝食を食べる前の、習慣になさってください。今年の夏休みも保健室から「けんこうチャレンジさわやかカード」を出します。生活リズムが乱れ過ぎると2学期からの学校生活に支障をきたします。学校が始まる前に、生活リズムを立て直しましょう。8月17日（月）からつけはじめ、提出は8月24日（月）です。

～夏休みを元気に過ごすために～



- ① 寝不足、朝食ぬきに注意しよう！
- ② 出かける時は、お家の人に言いましょう！
- ③ 天気が悪い時は、川や海・プールなどで遊ばないようにしましょう！
- ④ 涼しいところで休んで、たくさんの水分と塩分も忘れずにとりましょう！
- ⑤ 外で遊んでいた時に雷が聞こえたら、すぐに避難しましょう！
- ⑥ 冷たいものをとりすぎると、夏バテします。ジュースやアイスクリームはほどほどに！
- ⑦ 夏を元気に乗り切るために、「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに！

