

# ほけんだより

大泉南小  
保健室  
平成30年7月6日

暑い日が続いています。みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しです。夏休み、やりたいこともたくさんありますよね。体調をくずしては、その計画も実現しません。夏休み中も学校があるときと同じように、規則正しい生活をして元気にすごしましょう！



## 夏休み 理想の“生活サイクル”はこれだ！

### 早く起きる

休み中でも、ねぼうはダメ！学校に行くときと同じくらいの時刻に毎朝起きましょう。



### 毎日、朝ご飯

朝ご飯はお昼ご飯といっしょに…。なんてことのないように。一日のパワーの源です。



### 午前中に勉強

昼間に比べてすずしい朝のうちに、勉強をしておきましょう。



### 早くねる

休みだからといって、夜ふかしは×。決まった時間に、布団に入るようにしましょう。



### 規則正しい

生活リズムが

「元気」をつくれます！

おうちの人といっしょに

1日のスケジュールを

考えてみよう！

### 決まった時刻に

### お昼ご飯

バラバラな時刻ではなく、決まった時刻に食べましょう。



### しっかりお風呂

あせでベトベトする季節です。せいけつながらだを保つために、毎日お風呂に入るように。



### 夕ご飯は

### おそすぎず

寝る3時間前には、夕ご飯を済ませるようにしましょう。

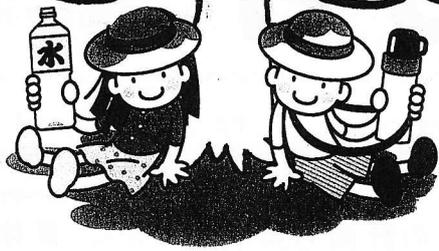


### 元気に遊ぶ

家でダラダラせず、昼間は元気に遊びましょう！ただし、熱中症には要注意！



ねっちゅうしょう ちゅうい  
**熱中症に注意しよう!**



ねっちゅうしょう しょうじょう  
**熱中症の症状**



た  
立ちくらみ



がえ  
こむら返り



ず つう  
頭痛



は け おうと  
吐き気、嘔吐



けんたいかん きよだつかん  
倦怠感、虚脱感



けいれん



こうたいおん  
高体温

ねっちゅうしょう おうきゆうしよち  
**熱中症の応急処置**



れいぼう  
ひかげ、冷房のきいた  
へや よこ  
部屋などで横になる

けいこう ほ すいえき  
経口補水液などで  
すいぶん えんぶん ほ きゆう  
水分、塩分を補給する



した  
わきの下  
あし つ ね くび ひ  
足の付け根、首を冷やす

いしき ばあい  
意識がない場合は  
きゆうきゆうしや  
救急車をよぶ



**~健康カードについて~**

健康カードを配布しました。健康カードには学校での健康診断の結果が記入されています。確認の上、押印をして7月12日(木)までに返却してください。

途中で転入し、健康診断を本校で受けていない場合、今回の配布はありません。

**~よい歯のバッチについて~**

歯科健康診断でむし歯のなかった子、むし歯があってもすぐに歯医者さんで診てもらった子に配布をします。まだ、むし歯を診てもらってない子は早めに受診しましょう。

歯科健康診断を受けていない子への配布はありません。なお、バッチの取り扱いについて、ご家庭で気をつけてください。