

# ほけんたのりり

令和5年7月19日

針尾小学校 保健室

おうちの人とよみましょう

あと少しで夏休みです。梅雨もあけたら、いよいよ本格的な暑い夏がやってきます。毎日元気に過ごすには「睡眠・食事・水分」が大切です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまいます。健康に気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



## 夏バテ こんな人は要注意!

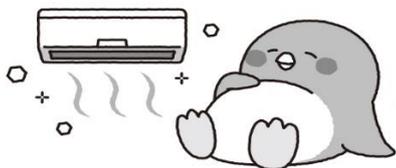
冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて  
食欲が落ちていませんか?



クーラー大好き!

設定温度は  
低すぎませんか?



夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホを  
していませんか?



+++

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう

夏も元気に外遊び! その前に...  
これだけはチェック

持ち物

- ぼうし
- 飲み物
- タオル

+



- 日差しが強い日は... 日焼け止め
- 草むらや山に行くときは... 虫よけスプレー

おうちの人に伝えること

- どこで
- だれと
- 何を
- 帰る時間



帰る時間や遊びに行くときのルール  
は、おうちの人と相談して決めよう

楽しい夏休みまであと少し。とってもわくわくしますね。でも夏休みには思わぬ危険もいっぱい。うら面では、これまでにあった「事件」を皆さんの先ばいたちが教えてくれます。ぜひ、読んでみてくださいね。



暑さが厳しい時や、外での運動時は、熱中症のリスクが高まりますので、積極的にマスクを外すようにしましょう。

# 夏休み事件簿

先ばいたちの反省を生かそう

肌が真っ赤になっちゃった！ 事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら肌が真っ赤で、痛くてお風呂に入れなかったよ！」



どうしたの？



ひどい「日焼け」だったんだ。肌のやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮を冷やしたよ。クセリソなどで保湿すると痛みもやわらいたよ。



反省...

長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。



遊んでいてフラフラに！ 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立っていられなくなっちゃった！」



どうしたの？



「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってくれて、スポーツドリンクを飲みながら休ませたよ。



反省...

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていないかったのが失敗だった。

だるい・しんどい・やる気が起きない！ 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって...でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに...」



どうしたの？



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。



反省...

栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとね。

