



ほけんだより

平成30年8月 大道小学校 保健室

まだまだつづく!

夏健康にぞう!号

夏休みが終わり、大道小学校にも子ども達の元気な笑い声が戻ってきました。大きなケガや病気の報告もなく、夏休み明け、真っ黒に日焼けした子ども達をみて、とても充実した夏休みを過ごしたのだろうと、嬉しく思います。元気いっぱい夏を過ごした子ども達、夏の疲れがどっと出やすくなります。生活習慣が乱れてしまった人も、そうでない人も、スタートの一週間は特に、たっぷりと睡眠をとらせてあげてください。そして、【早ね、早起き、朝ごはん】で、早めに健康的な生活習慣に整えていきましょう!

まだまだ続く沖縄の暑い夏! ご家庭でも、健康観察をお願い致します。

一学期後半スタート



□生活リズムが乱れていませんか?

まずは『早ね・早起き・朝ごはん』です! 睡眠をとり、体調を整えましょう!

□むし歯など、検査や治療は進んでいますか?

病院で受診した、受診済みの報告は保健室へ提出してください!

□熱中症に注意! 暑さ対策はできていますか?

帽子、水筒の準備、教室はクーラーがあるので、上着も持ってこよう!



暑い夏、黒い雲には要注意!



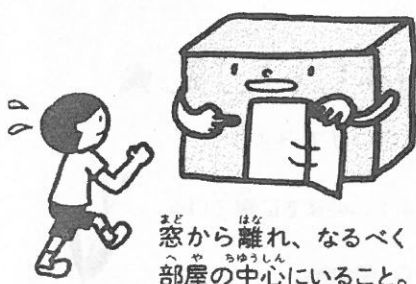
雷(かみなり)から身を守ろう!



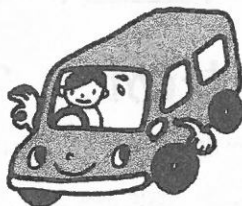
1 建物の中に避難する

2 自動車の中に避難する

3 傘は閉じる



窓から離れ、なるべく部屋の中心にいます。



金属の部分には触らず、なるべく車の中心にいます。



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る



木の下の建物の軒先

両手で両耳をふさぐ(雷鳴対策)

★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする



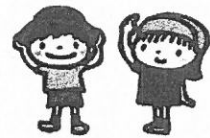
頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しやがむ

★両足のかかとをくっつける



熱中症を予防しよう!



今年の夏は、沖縄、日本だけでなく、世界中で猛暑が記録されています。そこで注意が必要なのが、『熱中症』です。体の中の水分や塩分が不足し、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状がでます。大道小のみなさんも、熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践し、熱中症を予防し、1学期後半も元気に過ごせるようにしましょう!



熱中症になりやすいのはどんなときだろう?

注意が必要な【環境】の条件

○気温や湿度が高いとき

発汗により、体の水分や塩分が不足した状態になりやすいです。

○急に暑くなったとき

まだ体が熱さに慣れていないときは要注意です。



○風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されますが、風がないと、汗が乾きにくなります。

注意が必要な【身体】の条件

○寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因になってしまいます。

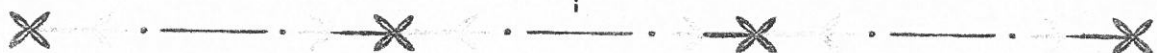


○朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと、エネルギー不足だけでなく、水分・塩分の補給もできなくなってしまいます。

○下痢や発熱など体調不良のとき

下痢や発熱などのときは、体が脱水状態になり、運動をすると体温も上がってしまいます。



★熱中症にならないために、守ってほしいこと★

君は熱中症の予防ができているかな? できていることには、□に✓をつけてみよう!

- ☐ しっかり睡眠をとっている ※低学年は9時まで、高学年は10時までに寝ている
- ☐ しっかり朝食をとっている ※赤・黄・緑がそろっていると◎
- ☐ 規則正しい生活習慣を心がけ、体調も良い
- ☐ こまめに、少しずつ水分補給している
- ☐ たくさん汗をかいたときは、塩分も補給するようにしている
- ☐ 運動するときは、30分に1回は休憩している
- ☐ 体調が悪いときは、無理せず、体を休ませている

◎こまめに水分補給を

