

## 暑さに負けないようにすごそう！

夏休みは、水泳教室や水泳大会などがありますが、自由に使える時間もたくさんありますね。生活リズムも体の調子もくずさないように気をつけて、楽しい夏休みにしてください。

### ☆夏ばてに注意！



体がだるい  
食よくがない  
つかれがとれない

こんな人はいませんか？

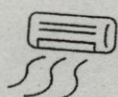
暑さが原因で、このように体の具合が悪くなることを夏ばてといいます。

夏ばてを予防する(防ぐ)には・・・

朝はいつもどおりの時刻に起きよう



三食きちんと食べよう。特に朝ごはんはしっかりと！



部屋をすずしくしすぎないようにしよう



冷たい物の飲みすぎ食べすぎに注意しよう



適度に体を動かそう

おそくまで起きていないで早くねよう



### ☆熱中症に注意！

暑いところにいる時や、暑いところで運動や仕事をした時に、体温の調節がうまくいかなくなって起こる症状です。

めまい、気持ち悪い、頭づ(頭がいたい)、意識がはっきりしないなど

熱中症を予防する(防ぐ)には・・・

〈水分をとる〉

のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。

でも、冷たいもの、あまい物を飲みすぎないようにしましょう。



〈きちんと生活する〉

上の"夏ばてを予防する(防ぐ)には・・・"に書いてあることをがんばりましょう。

### もし夏休み中に病気やけがをした場合は・・・

下の用紙に記入し、9月初めに保健室へ提出してください。

----- 切り取り -----

連絡

小学部 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 番 氏名 \_\_\_\_\_

- ・ 症状、病名、けがの種類 ( )
- ・ 期間 (    月    日 ～    月    日 )
- ・ 受診の有無    i. 受診した    ii. 受診しなかった
- ・ 学校生活上、注意する必要があることなど ( )