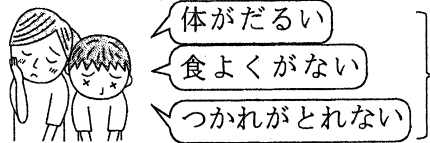


夏の健康

夏休みは、水泳教室などがありますが、ゆっくりすごせる時間もたくさんあります。身体の調子が悪くならないようにきちんと生活して、楽しい夏休みにしてください。

○夏ばてに注意！



こんな時は、夏ばてかもしれません。

“夏ばて”とは、暑さのため、このように体の具合が悪くなることことです。

夏ばてを予防する(防ぐ)には・・・

〈食事〉三食きちんと食べましょう。特に朝ごはんはしっかり食べましょう。
あまい物、冷たい物を食べ過ぎたり飲み過ぎたりしないようにしましょう。



〈部屋の温度〉部屋の温度を下げすぎないようにしましょう。

部屋の中と外の温度差が大きいと、体調をくずしやすくなります。

〈睡眠〉ね苦しい(なかなかねむれない)時は、ねる前に部屋の温度を下げておき、
エアコンが途中で切れるよう、タイマーを使いましょう。



○熱中しょうに注意！

〈熱中しょうになりやすいとき〉

天候など	・ 温度やしつ度が高い	体	・ 暑さになれていない
	・ 急に気温が上がる	の	・ 体調がよくない
	・ 日差しが強い	状	(ね不足、病気など)
	・ 風が弱い	態	・ 太っている

〈熱中しょうのしょうじょう〉

- ・ めまい、たちくらみ
- ・ 気持ち悪い
- ・ 頭がいたい、筋肉がいたい
- ・ 意識がはっきりしない など

熱中しょうを予防する(防ぐ)するには・・・

〈水分をとる〉

のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。ただ、冷たいもの、あまい物を飲み過ぎないように注意しましょう。



〈きちんと生活する〉

きちんと食事をして、十分にねむりましょう。いくら水分をとることに気をつけても、体調がよくなければ、熱中しょうにかかりやすくなります。

保護者の
方へ

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 ()