

暑さを乗り切りましょう！

プール教室や個別指導もありますが、夏休みは自由に使える時間がたっぷりありますね。生活リズムも体調も崩さないように気をつけて、有意義な夏休みにしてください。

☆夏ばてに注意！



元気がない
食欲がない
疲れやすい

体調を表現することは子どもには難しいと思いますが、こんな様子が見られたら、夏ばてかもしれません。

夏ばてを予防するには・・・

〈食事〉

三食きちんと食べましょう
特に朝食はしっかりと！

緑色野菜、果物などからビタミン、ミネラルを十分摂りましょう

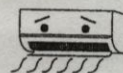
甘い物、冷たい物を摂りすぎないようにしましょう



〈室温〉

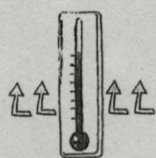
クーラーの設定温度を高めにしましょう＝室温を低くしすぎないように

室内と屋外の温度差が大きいと、体温を調節する自律神経が不調になります。(エアコンの設定温度や冷たいものとりすぎに注意)



☆熱中症に注意！

〈熱中症になりやすい条件〉



環境

- ・急に気温が上がる
- ・温度や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い

体の状態

- ・暑さに慣れていない
- ・体調がよくない
(睡眠不足、病気など)
- ・肥満気味



熱中症を予防するには・・・



〈水分補給〉のどの渴きを感じる前に飲みましょう。ただし甘い物、冷たい物の摂りすぎに注意！

幼児は、体の水分の割合が体重の65～75%(成人は約60%)で、体重あたりの必要な水分量が成人より多いので、こまめに水分を補給しましょう。早めの水分補給が必要です。

〈健康管理〉

栄養、睡眠を十分とりましょう。体調がよくない時は、無理をしないようにしましょう。
→ 上記の夏ばて予防の〈食事〉を参考に

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

幼稚部 _____ 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 ()