



令和元年7月18日 駒込小 保健室 No.11

まもなく夏休みです。みなさんは、どんな計画を立てていますか？夏休みの長さはみんな同じ。内容を定めるのはみなさんです。ふだんできないことに、ぜひチャレンジしてみてください。そして、がんばったことをたくさん教えてくださいね！



熱中症は、暑さで体温の調節ができなくなり、体に熱がこもったり、たくさん汗をかいて体の中の水分や塩分が足りなくなったりしておこります。

### 熱中症の症状は？

- めまいがする。
- 頭がいたい。
- はき気がする。
- 熱が高い。
- 意識がもうろうとする。

### 熱中症になってしまったら？

- すずしい場所でやすみ、衣服をゆるめよう。
- 体をぬれタオルや氷で冷やそう。
- 意識がはっきりしているときは、水分をとろう。

(つめたい水やスポーツドリンクを少しずつとろう。)

**※よびかけても反応がにぶいときには救急車(119番)をよんでください！**

### 熱中症を予防するには？

- 外にでるときはぼうしをかぶろう。
- 暑い日は、はげしい運動をしないようにしましょう。(体調が悪いときは無理をしない。)
- こまめに水分をとろう。汗をかいたときは、塩分(スポーツドリンク)もわすれずに！



## おうちのかたへお願いします。

長い夏休みは、生活が不規則になりがちです。その結果、身長に対して体重が増えすぎてしまうこともあります。自分で食事のバランスを考えたり、おやつの量を決めたりすることは難しいことです。そこで、おうちの方に生活習慣についてのお願いです。

### はやね・はやおき・朝ごはんで元気な毎日！

朝ごはんを食べることで、体が目覚め、生活のリズムができます。炭水化物（ごはんやパン）を食べると、脳や体のエネルギーになるので、炭水化物をとるのがポイントです。前の日に食べたものが消化されないと、食欲がわからないので、夕ごはんを遅い時間に食べないように気をつけましょう。



### ごはんやおやつは量を決めてたべましょう！

「好きなものをほしがるだけ食べさせること」は、肥満への近道です。おやつは袋のままではなく、お皿に出して食べるようにしましょう。ジュースもペットボトルのままではなく、コップで飲めるといいですね。ダラダラ食べているとむし歯の原因になるので、時間や食べる量を決めるようにしましょう。



### 運動をしましょう！

夏休み中にすずしい部屋で過ごしてばかりいると、暑さに弱い体になってしまいます。外にでて、元気にあそびましょう。ただし、熱中症の予防のために、運動の内容や時間帯にも気をつけましょう。（午前10時から午後2時は、熱中症の発生が多いです。）

## 重要

### 健康手帳をお配りしました！

健康手帳の5ページに定期健康診断の記録がありますので、ご確認ください。ご覧になりましたら、保護者の方の欄に押印し、ランドセルのポケットに入れて保管してください。よろしくお願いいたします。

いつもより自由な時間が増える夏休み。むし歯がある人は、楽しい予定だけでなく、むし歯の治療の予定も立ててくださいね。治療が終わりましたら、健康手帳を通じてお知らせください。