

保健だより

令和5年7月21日 三条市立大浦小学校
※ お家の方と一緒に読みましょう。



健康に楽しく過ごそう夏休み！

来週から、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。35日間の長い休みになります。ぜひ、普段はできないことにチャレンジして、たくさんの思い出を作ってください。

自由な時間がたくさんあることと思いますが、規則正しい生活をして、健康に過ごしましょう。



夏休みの過ごし方

○早寝早起きを続け、1日3回食事はしっかり食べよう。

○メディアのやりすぎに注意しよう。

○運動不足にならないように、体を動かしたりお手伝いをしたりしよう。



熱中症に注意しよう！！

熱中症は暑い環境の中で、長時間運動や活動したときに体の中の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温調節がうまくできなくなったときに起こります。

【症状】

- ・のどがかわく
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・高熱 など



【予防方法】

- ・暑い場所での長時間の活動を避ける。
- ・水分を十分にとる。
- ・規則正しい生活をする。



【熱中症になってしまったら】

- ・涼しいところへ運び、衣服をゆるめる。
- ・首や脇の下、太ももの付け根などに、氷や保冷剤、冷たい水でぬらしたタオルで冷やす。
- ・意識があり、吐き気がなければ、水分補給をする。スポーツドリンクの場合、水分や塩分等すばやくとることができます。
- ・水分がとれない、意識がはっきりしない、けいれんなどの症状があれば、すぐに救急車を要請する。



夏休み中に受診をお願いします。

今年度も定期健康診断を行うにあたり、保護者の皆様からは事前の調査表等の提出などご協力をいただきありがとうございました。

健康診断の結果、治療や受診の必要な人は、夏休みを利用して受診しましょう。用紙を紛失した等の場合はお知らせください。再発行いたします。

