



すこやか

令和元年7月18日 NO. 8
おうちの人と読みましょう
柏市立藤心小学校 保健室

7. 8月の保健目標
暑さに負けないからだをつくろう
規則正しい生活をしよう



いよいよ夏休みが始まりますね。長い夏休みは、ふだんはできないようないろいろなことにチャレンジするチャンス。規則正しい生活を心がけて、暑さに負けないように過ごしてくださいね。9月に、またみなさんの元気な顔にあえることを楽しみにしています。



こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう!

<p>胃腸機能の低下</p> <p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p> <p>後悔</p>	<p>食中毒</p> <p>予防の基本は、 なんといっても 手洗い</p> <p>消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>疲れ、腰痛</p> <p>① 外気の温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</p>	<p>寝冷え...</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p> <p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p> <p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血、痛み、かゆみ、流涙</p> <p>いつも目を清潔に!</p>	<p>水の事故...</p> <p>危険な場所へは近づかない!!</p>

♪毎日きそく正しくすごそうね♪

- ① 毎日決まった時間におきよう
- ② おきたらカーテンを開けて、光をあびよう
- ③ 朝ごはんをしっかりとろう
- ④ 1日1回は運動して汗をかこう
(ただし熱中症には気をつけてね!)
- ⑤ テレビやゲームは時間をきめてやろう
- ⑥ ねる2時間前には何も食べないようにしよう
- ⑦ 毎日決まった時間にねるようにしよう



熱帯夜に負けない! 簡単安眠アドバイス♪

<p>寝る前に明るい光を浴びない</p> <p>夜のメールチェックはほどほどに</p>	<p>冷感素材の寝具や保冷剤・アイス枕を活用</p> <p>手や足に当てると気持ちがいいですよ</p>	<p>エアコンや扇風機もタイマーを使って上手に活用</p> <p>26℃ 3時間</p> <p>温度は高め タイマーは3時間で</p>	<p>寝る1時間前にぬるめのお風呂に入る</p> <p>シャワーだけよりも深部体温が下がりやすくなります</p>
---	---	---	--

おうちの方へ 今年夏休みに入ってからようやく夏本番となりそうです。熱中症や感染性胃腸炎、水痘、手足口病、大きな怪我などに気をつけて、お子さまが夏休み中も元気に過ごすことができるよう、健康管理をお願いいたします。4月以降、健康診断やお子さまの健康へのご協力をいただき、ありがとうございました。保健室 宮内

