

ほけんだより

夏休み号

令和3年7月20日
丹波篠山市立城東小学校
No.6 保健室発行

明日からいよいよ夏休み。いろいろな楽しいことを計画している人もいない人でも、楽しいことをするために、やっぱり体が元気でないとはいけません。毎日学校に行く日と同じように起きて、充実した夏休みをすごしてください。2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



暑さに負けない体を作ろう

<p>毎日 朝ごはん</p>	<p>運動で 汗をかく</p>	<p>冷やしすぎ に注意</p>	<p>しっかり 睡眠</p>

夏のぐっすり「睡眠プラン」

シャワーですませず湯ぶねにつかる

寝床に入る2~3時間くらい前に、ぬるめの湯ぶねにゆっくりつかりましょう。温まった体が冷えてくる頃、自然に眠くなります。



パジャマの素材は麻がオススメ

汗を吸いとってもすぐに乾き、通気性がよく、肌ざわりがいい素材という麻。普段の服より一つ大きいサイズが涼しくてオススメです。



まずは早起きしよう

早起きして朝の涼しいうちに活動しましょう。生活リズムが整うと、夜ぐっすり眠れます。



夏はよく眠れないから苦手という人はちょっとしたことから始めてみよう



スマホを使う時間がふえる夏休み。ルールをおうちの人と話し合っ、気をつけて使うようにしましょう。



わるくち悪口やうわさ話を書き込まない



勝手に写真や動画をのせない



自分や友だちの個人情報をのせない



ネットで知り合った人に会わない

「まさか！」に注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

～熱中症にならないために～



①睡眠を十分とる

早ね・早起きをしよう！



②3食バランスよく食べる

なんでも食べよう！



③こまめに水分をとる

のどがかわく前にコップ1杯！



④涼しいところで休けいをする

ときどき休むのも大切！



⑤ぼうしをかぶる

太陽の暑さから守ってくれるよ！

危険大！
こんな人は熱中症の



1 暑さに慣れていない、体力がない人



2 寝不足、カゼ気味の人



3 がんばりすぎる人

熱中症は室内でも起こります！



みんなで声をかけあって熱中症にならないように気をつけましょう！