



# 8月のほけんだよ

令和4年7月20日 菅原小学校 ほけんしつ **夏休み号**

\*\*\*\*\*

いよいよ夏休みが始まります。夏休みを健康に過ごすためには、生活リズムをくずさず、規則正しい生活を続けることがとても大切です。

また、まだまだ新型コロナウイルス感染症の感染拡大が懸念されています。感染症対策をしっかり行い、健康で楽しい夏休みにしてください。

9月にまたみなさんに会えることを楽しみにしています！

\*\*\*\*\*



## は 歯みがきカレンダーを提出しましょう！

保健委員会の皆さんが、低学年・中学年・高学年用の3種類の歯みがきカレンダーを作成しました。

夏休みの間、食後（朝・昼・夜）に歯をみがいたら、その日の日づけが書かれたイラストに自分の好きな色をぬりましょう！

9月1日の始業式には、全てのイラストに色がぬられた状態でカレンダーを提出することができると思います。



## ～保護者の皆様へ～

### ☐夏休み中の、マチコミアプリへの「体温・風邪症状」の入力について

新型コロナウイルス感染症などの感染症に感染してしまった場合や、濃厚接触者になってしまった場合などに、過去の自分の体調を振り返ることができるよう、夏休み中もマチコミアプリに体温・風邪症状の入力をお願いいたします。

### ☐病院受診のお願い

各検診の結果より、受診が必要なお子さまには「受診のお知らせ」を配付させていただきました。受診がまだお済みでないご家庭は、夏休み中に受診していただくようお願いいたします。

病院受診をされた場合は、夏休み明けに結果を学校にお知らせください。よろしくお願いいたします。

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

夏に特に注意してほしいのが熱中症。熱中症とは、暑い中で運動したり遊んだりしたときに体の熱を体の外にうまく逃がすことができず、体に熱がこもって体調が悪くなることをいいます。

### ●熱中症の症状は？

- めまい ・ 頭痛 ・ 吐き気 ・ おう吐 ・ 手足のしびれ ・ 体温が高い
- 意識がもうろうとする ・ 意識がなくなる など



### ●熱中症を予防するためにはどうすればいい？

- こまめに水分を補給する ・ 塩分を適度に摂取する
- 通気性のよい服を着る ・ 外に出るときはぼうしをかぶる
- 規則正しい生活をする ・ 定期的にマスクを外す



### ●熱中症かな？と思ったら

- 日陰やクーラーのかかった部屋など、すずしい場所へ移動する
- 水分・塩分を補給する ・ 衣服をゆるめる
- 首やわきの下、太もものつけ根を氷や保冷剤で冷やす



**！** 重度の熱中症は命に関わります！  
意識がない人がいた場合はすぐに周りの大人に話し、救急車を呼びましょう！



## なつやす 夏休みの過ごし方 ～5つの約束～

1. 早起きをする  
生活リズムをくずさないよう、学校に登校する日と同じ時間に起きましょう。



2. 1日3食しっかり食べる  
バランスのよい食事を心がけましょう。食べすぎには注意！

3. 夜ふかしをしない  
夜遅くまでゲームをしたり、テレビを見たりするのはやめましょう。



4. 出かけるときは、水とう・ぼうし・タオルをわすれずに  
しっかりと暑さ対策をして、熱中症を予防しましょう！



5. つめたい食べものや飲みものをとれすぎない  
つめたいものとりすぎは、夏バテやお腹をこわす原因になります！

