

7がっ 7月10日だよ!

平成24年7月
仁賀小学校
保健室 No16

夏休み号

ワクワクドキドキの夏休み。旅行やキャンプの計画がある人も多いのではないのでしょうか。心もからだもパワー満タンで、夏休み明けに備えましょう!

まだまだ暑い日が続きますので、引き続き、熱中症には注意しましょう。

夏休み、理想の“生活サイクル”はこれだ!!



胃腸機能の低下 ↓ 冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意

食中毒 予防の基本は、なんといっても「手洗い」
食べ物の消費期限も必ずCHECK!

冷房病… クーラーを利用するときの注意事項
① 外気との温度差は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

寝冷え… クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意
おなかにはタオルケット!

熱中症… 炎天下・長時間の運動は要注意
こまめに休養・水分補給

日焼け… 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
UV CUT!

夏休み・お世話になりたくない車
健康・安全に気を付けて生活しましょう。

水の事故… 危険な場所へは近づかない!!

保護者の方へ
夏休みにはサマースクール、芸南水泳大会などいろいろな活動が続きます。夏休みを元気に過ごすためにも、以下のことに気をつけてください。
規則正しい生活・食事をする
体力づくり(決まった運動をする)
体を動かす前、運動の途中、運動後には水分をたっぷり取る
普段から暑さに慣れておく(クーラーづけにならない)
また、夏休みはむし歯の治療などのチャンスです。治療勧告をまだ提出されてない方は、この機会に受診してみてください。