



明日から夏休みです。今年は7月に入っても涼しい日が多かったですが、これからは夏らしく暑い日が増えてくると思います。暑さが続くと、体調を崩しがちになりますが、食事や睡眠をしっかりとって元気に夏を過ごしましょう。夏休み中も、早寝・早起きで規則正しい生活を心がけましょう。

夏休みこそ早起き。いいこといっぱい!

<p>太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う</p> 	<p>朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる</p> 
<p>涼しいうちに宿題や勉強ができる</p> 	<p>自由な時間もたくさんとれる</p> 

朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。



健康手帳をお渡しします

今年度の定期健康診断や毎月の身体計測の結果などお子さまの体の様子を記入しておりますので、ご覧ください。健康診断の結果、治療や受診が必要なお子さまは、夏休みを利用して受診されるようお勧めいたします。

また、添付してある保険証のコピーの有効期限やご記入内容も合わせてご確認ください、8月23日（金）に担任まで提出をお願いします。

熱中症の予防から対応まで

正しいのは
どっち？

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの
渇きを感じません。水分
は不足する前に補給
しましょう。「運動の
前」にも水分補給を。
答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを
飲む

上がりすぎた体温は、
汗の蒸発で下がります。
多量の汗をかくと体に必
要な水分と塩分が失われ
るので塩分補給も大切。
答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、
なんとか飲ませる

意識障害がある時に無
理に飲ませると、気道に
入る危険があります。吐
き気で飲めない時は、胃
腸の動きが鈍っています。
答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足の
つけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで
冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い
血管があります。ここで冷やされた血
液が体内に戻ると、体温が下がります。
答えは①。熱中症にはジェルシートの
効果はありません。

ぬれタオルを当て、
うちわであおぐ方法も

予防 する

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3
~4日で汗を上手に
かき、3~4週間で
むだに塩分を出さな
くなります。答えは
②。暑さに慣れない
うちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした
黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいい
ゆったりした服

ゆったりした服で体の
表面に風を通し、熱と汗
を早く逃がしましょう。
黒系の服は放射熱を吸収
しやすいので避けます。
答えは②。



炎天下では帽子を

対応 する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、
少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、
涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足
して起こる、痛みのあるけ
いれんがこむら返りです。
熱中症を疑い、対応します。
答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ
・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。ど
ちらも救急搬送が必
要と判断するポイン
トです。処置をして
も症状が改善しない
時も救急搬送が必要
です。



絶対1人にしない！



夏野菜を
全部ひろって
ゴールに
たどり着け！

スタート

トマト

にんじん

枝豆

小松菜

オクラ

ゴール

きゅうり

白菜

夏野菜には夏に不
足しがちな水分やビ
タミンなどを含むも
のが多く、夏バテ予
防の効果が高いです。

