



ほけんだより 夏休み号

初島中学校保健室
令和3年7月



いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休みは楽しいことがたくさんあってワクワクしますが、色々な危険も潜んでいます。楽しく元気に夏を乗り切るためにも、感染症予防や熱中症予防、規則正しい生活習慣などを意識して過ごすようにしましょう！

～健康チェック表について～



夏休み中も毎日体温を測って、健康チェック表に必ず記入して下さい。発熱や咳などの症状がある場合は、なるべく外出は避け、自宅で療養するようにしましょう。様子を見ても症状がよくなる場合は、医療機関へ相談及び受診をしましょう。
夏休み明けに、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています^^



げんきの元気いっぱい、楽しい夏休みに!!

熱中症の予防
外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。

水分補給は

- 1日1.2ℓを目安に。

体を動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう。

日焼け予防と手当て
外に出るときは

- 日焼け止めを使おう。
- 帽子をかぶろう。

ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。

虫さされの手当て
虫にさせられたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。

かきむしると、ばい菌が入って、治りにくくなるよ。つめも、短く切っておこう。

事故に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところには、絶対に入ってはけません。
- プールや海、川など、水の中でふざけると危ないよ。

夏休みも規則正しい生活をしよう

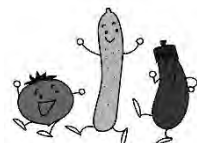
睡眠

できるだけ**学校の時と同じ時間に寝て、同じ時間に起きる**ように心がけましょう。



食事

一日3食**バランスの良い食事**を心がけましょう。「おかしな食べ過ぎで食べられない…」なんてことがないように間食はほどほどに^^;



運動

適度な運動はとても大切です。無理のない範囲で夏休み中もからだを動かしましょう。**運動をするときには水分・塩分補給を忘れずに!!**



夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント 1 朝の太陽の光を浴びよう

 これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2 朝ごはんを食べよう


ポイント 3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

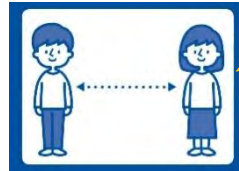
 夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

スマホやゲームは時間を決めて、長時間するのはやめましょう。

夏休みも感染予防・拡大防止に努めよう！



食事前、トイレの後、外出後などは必ず手洗いをしよう



人との距離をあげよう (できれば2m)



外出時はマスクを着用しましょう。熱中症のリスクもあるので、人と距離が保てる時は適宜外して休憩をしてください。マスクをしていなくても咳エチケットは心がけましょう！

ほっと一息 まちがいさがし7

答えは保健室前掲示板で確認してね♪

