

# 夏休み事件簿

先ぱいたちの反省を生かそう

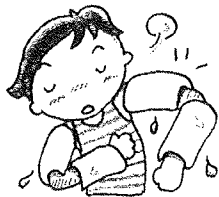
楽しみにしている夏休みまであと少しです。わくわくしている人も多いと思いますが、夏には思わぬ危険もいっぱい。今月のほけんだよりは、みなさんの先ぱいたちが、これまでにあった夏休みの事件を紹介してくれます。反省を生かして、みなさんも楽しい夏休みを過ごしてください。

## 皮ふが真っ赤になっちゃった！ 事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮ふが真っ赤で、痛くてお風呂に入れなかったよ」



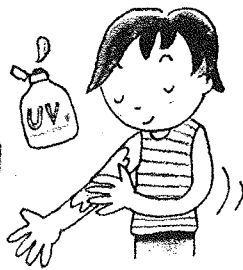
どうしたの？



ひどい「日焼け」だったんだ。皮ふのやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮ふを冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

反省…

長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。



## 遊んでいてフラフラに！ 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立ってられなくなっちゃった」



どうしたの？



「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってくれて、スポーツドリンクを飲みながら休けいたよ。

反省…

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

## だるい・しんどい・やる気が起きない！ 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって…でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに…」



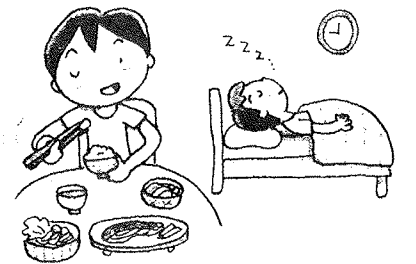
どうしたの？



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。

反省…

栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとね。



夏休みのほけん目標を立てよう

生活リズムの目標  
食生活の目標  
健康の目標

寝る時間

起きる時間

(例) 冷たいものは1日1回・朝ごはんを食べる など

(例) 1日3回歯みがきをする・毎日体をつかって遊ぶ など

