

ほけんだより

夏休み特集号 R1.7月

津田南小学校 保健室 No.13



(おうちの人にも見てもらってください)

夏休みの過ごし方

もうすぐ、待ちに待った夏休みですわ。夏休みにしかできないことに

挑戦(てんせん)し、色々な体験(たいけん)をして、有意義(いういぎ)に過ご(すご)してほしいと思います。そして、夏休み中(なつやすみちゆう)も学校(がっこう)がある日(ひ)と同じように、規則(きぎく)正しい生活(せいかつ)をしましょう。タラタラしてはうと、2学期(にがく)に生活リズム(せいかつリズム)を戻(もど)すのが大変(たいへん)ですよ。

早起き早寝をする



夏休み中(なつやすみちゆう)でも早起き早寝(わせいね)をして、生活リズム(せいかつリズム)を乱(みだ)さないようにしましょう。

★お肌(おみ)もよく眠(ね)るためには★

- *寝(ね)る前に寝室(ねむむ)を適度(てきど)に冷(ひや)やしておく
- *ぬめぬめのお風呂(ふゆ)につかかって、心身(しんしん)ともにリラックスする
- *眠(ね)れなくなるので、寝(ね)る前に開演(かいえん)するようなゲーム(げーむ)をしたり激(げき)しい遊び(あそび)をしたりしない

1日3食(いちにちさんしょく)をきちんと食べる



たんぱく質(たんぱくしつ)、ビタミンB群(びたみんBぐん)

肉(にく)、魚(いし)、ほうれん草(ほうれんそう)、卵(たまご)、小松菜(こまつな)、果物(くだもの)、牛乳(ぎゅうにゅう)など

暑い(あつい)と食欲(じしょく)が低下(たげ)しがちですが、たんぱく質(たんぱくしつ)やビタミン(びたみん)、ミネラル(ミネラル)をとるようにしましょう。

熱中症(ねつちゆうせい)の予防(よぼう)をする



風通(かぜとお)しのよい服装(ふくそう)、水分補給(すいぶんほくけい)、涼しい場所(ひやしいばしょ)で休(やす)む、帽子(ぼうし)をかぶるなどの、熱中症(ねつちゆうせい)対策(たいさく)をしましょう。

体を冷やし過ぎない



電車(でんしゃ)や商業施設(しょうぎょうしせつ)は冷(ひや)過ぎていることがあるので、薄手(うすて)の衣類(いりゅう)を持って出(で)かけるとよいでしょう。

冷たいものはほどほどに



胃(い)の働き(はたらき)が低下(たげ)して、食欲(じしょく)がなくなってしまうので、冷たいもの(ひやたいもの)をとり過ぎ(よそぎ)ないようにしましょう。

体に害(がい)をあたえる虫(むし)に気(き)をつけよう!!

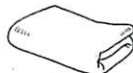


これからの季節(きせう)は野外(がい)で活動(かつどう)することが増(ぞう)えますが、野山(のやま)にいる虫(むし)の中には、さしたりかんだりすることで人間(にんげん)に害(がい)を与えるものがあります。虫(むし)のいそうな場所(ばしょ)へ出(で)かけるときには、肌(み)を出(だ)しすぎない服装(ふくそう)をし、あらかじめ防虫スプレー(ぼうちゅうすぷりー)をするなどの予防(よぼう)をしておくことが最も(とほほ)大切です。

そして、もしもさわれたりかまれたりした場合(ばあい)にも正(ただ)しく対応(たいおう)できるように、自(みづか)ら簡単に応急手当(おうきゅうてうどう)を身(み)につけておくようにしましょう。

野外(がい)で活動(かつどう)するときの持ち物(もちぶつ)

- 防虫スプレー、かゆみどめ、冷却シート、清潔(せいせつ)なタオル



あるとさらに便利(べんり)

ピンセット、ガムテープ、ポイズンリムーバー

※まれに防虫スプレーにアレルギー(アレルギー)を起こ(おこ)すことがあるので、注意(ちゅうい)しましょう。

(注) ポイズンリムーバー(注射器(しゅうしやく)のような形(かたち)をしていて、毒針(どくしん)や毒液(どくえき)を吸(す)い出すもの。

なぜ、かいてはいけないの?



かゆいからといってかきむしってしまうと、傷口(きずぐち)から細菌(さい菌)が入(い)ってうんでしまったり、とびひになつたりします。かゆいところは冷(ひや)やすと、かゆみをおさえることができます。

夏(なつ)休み(やすみ)は、治療(ちりょう)のチャンスです!

●病院(びやういん)でなくても

「治療(ちりょう)のお知らせ」を学校(がっこう)からもらう

ていたけれど、まだ病院(びやういん)に行(い)っていない人は、早(はや)めにお医(い)生(せい)さんにみてもらいましょう!