

すこやか 夏休み号

8月の保健目標 暑さに負けない体をつくろう

夏休み中も規則正しい生活を送ることができるようご配慮をお願いします。暑い日が続きます。水分・塩分の補給、こまめな休憩をとるようにし、熱中症に気を付けて過ごしましょう。

夏休みも健康に過ごしましょう

乱さない 1日の生活リズム

早寝早起きを心がけ、朝ごはんは必ず食べましょう。ゴロゴロせず体を動かしましょう。



冷たいものはほどほどに

体が冷えたり、栄養バランスが偏ったりして夏バテの原因になります。3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームは「1日1時間」等のルールを決め、メディア・コントロールを行いましょう。



夏休みは治療のチャンス！

むし歯等、まだ治療が済んでいない人は夏休みに治療を終えましょう。健康な体で2学期を迎えましょう。



熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつるなど



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさなど

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけないなど

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

⚠ 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

熱中症に 気をつけよう

子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



地面との距離が近い

身長が低いと、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32℃でも、子どもは35℃程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに水分補給をさせる

帽子をかぶらせる

風通しの良い服を着せる

など

◆気を付けましょう ネットの使い方、安全

ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのトラブルの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



夏休みに 気をつけたい **イカ**

危険な場所に **イカ**ない



知らない人に

ついて **イカ**ない



出かけるときは伝えよう

どこで

誰と

何を

何時に帰ってくる



お知らせ

- ・2学期に身体測定、視力測定、たかおかキッズ健診（健診を希望した4年生）を予定しています。日程は学年便り等でお知らせします。

お願い

- ・夏休み中にけがや病気で治療を受け、2学期からの学校生活で配慮が必要なことがあれば担任へ知らせてください。

◆2学期からの熱中症予防対策

- ・多めのお茶や水を入れた水筒、汗拭きタオル、日よけのための帽子（外での活動時に使用）を持参しましょう。
- ・登下校時には日傘や雨傘、首筋を冷やす冷却スカーフ等を利用して構いません。

◆4年保健指導「生活習慣病を防ごう」

高岡市では、小学4年生と中学1年生を対象に「たかおかキッズ健診（小児生活習慣病予防健診）」を実施しています。そこで、生活習慣病について知ることにより、自分の生活の仕方を見直して健康によい生活行動を日々の生活の中で実践できるよう、4年児童と「健康に過ごすための生活の仕方を考えよう」の学習をしました。

長い間の栄養が偏った食事や運動不足の生活を続けると、脂肪等が溜まるなどして血管が詰まり、血液が流れにくくなるのを模擬血管を使って説明しました。そして、糖分、脂肪分、塩分の取り過ぎを防ぐにはどのようにしたらよいか、普段食べているお菓子を例にグループで考えさせました。栄養教諭がお菓子に含まれる糖分、脂肪分、塩分を見せたところ、普段食べているお菓子にたくさん含まれていることに大変驚いていました。養護教諭から食事、運動、睡眠を規則正しくとる大切さ、栄養教諭から栄養の取り過ぎを防ぐ方法についての話を聞き、健康に過ごすための生活の仕方を考えていました。