



ほけんだより おひさま7月

2024. 7. 12
川崎市立古市場小学校
保健室

いよいよ22日から夏休みが始まります。旅行に行ったり親戚の人に会ったり、夏休みの計画を立てられているかとおもいます。楽しく有意義な夏休みにするために、休み中の過ごし方を考えてみましょう。



夏休みの過ごし方

早寝早起きの習慣を

生活リズムを整える第一歩は早起きです。朝起きて、日光を浴びることで体内時計がリセットされます。規則正しい生活をしましょう。



しっかりと噛む食事を

暑いと食欲がなくなり、麺類やゼリー、アイスなどを食べがちですが、食事を噛んでしっかりと噛むことが胃腸の働きを促します。よく噛んで食事をしましょう。



早めの治療を

健康診断の結果のお知らせをもらっている人もいます。普段はなかなか受診できない場合も、長期の休みを利用して治療やメンテナンスをしておくようにしましょう。なお、受診されましたら医療機関で受診報告書として記載された結果のお知らせをご提出ください。

ゲームやインターネットは時間を決めて

自宅での時間が増えると、ゲームやインターネットを使用する機会が増え、夜更かしをしたり、勉強に集中できなくなったりする場合があります。依存症は誰もがなる可能性があります。脳が成長過程である子どもは特に依存状態に陥りやすいとされています。ご家庭でのルールを再確認するのも良いかも知れません。



あつさをのりきる! 夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



寝苦しい夜に試してみよう!

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

熱中症かも...どうする?

このような症状がみられたら、熱中症を疑いとにかく体を冷やしましょう。

- めまい
- 気分の不快
- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 倦怠感

- 涼しい場所へ移動
- 脱衣と冷却
- 水分・塩分の補給
- 医療機関へ運ぶ

