



令和6年7月18日
北九州市立今町小学校
保健室 No. 5

あした　ま　ま　なつやす　はじ　がっき
明日から、待ちに待った【夏休み】が始まります。1学期はどうでしたか？
がっき　やく　げつかん
1学期の約4か月間だけでも、できるようになったことがたくさん増えたの
おも　ふ　うれ
ではないかと思います。できるようになったことがどんどん増えると嬉しい
がっき　がんば　なつやすみ
ですね。2学期も頑張れるように夏休みでリフレッシュしましょう！



リフレッシュする夏休みでも、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

1度生活リズムが崩れてしまうと、規則正しい生活に戻すには時間がかかります。2学期初日から元気に遅刻せずに登校できるように夏休みも【早ね・早起き・朝ごはん】を続けましょう。

なつやす ころ からだ けんこう まも
夏休みも 心と体の健康を守りましょう!

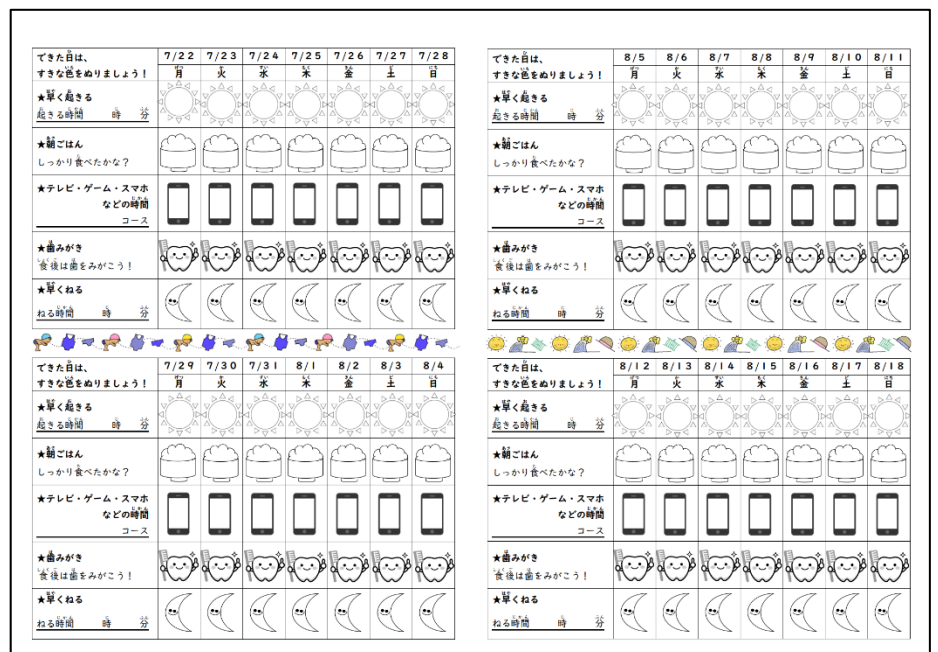
なつやす ねんせい は くち けんこう ねんせい きそくただ せいかつ まも
夏休み、1・2年生には【歯と口の健康】を、3～6年生には【規則正しい生活】を守ってほし
いという気持ち^{きも}をこめて保健室^{ほけんしつ}からチェックカード^だを出しています。

チェックカードは、2学期始業式【8月26日（月）】に他の宿題と一緒に担任の先生に提出してください。

【1・2年生 ^{ねんせい} はみがきカレンダー】



【3～6年生 生活リズムチェックカレンダー】



≡ SNSの^{つか}使^{かた}い^き方^きに気^きをつけよう ≡



- ☆ 自分や友達^{じぶん ともだち}の顔写真^{かお じゃしん}、住んでいる場所^{す ばしょ}が分かるような写真^{わ じゃしん}を簡単に^{かんたん}のせない
- 自分や友達^{じぶん ともだち}の顔写真^{かお じゃしん}をのせる時^{とき}は、おうちの人^{ひと}や一緒^{いっしょ}に写っている人^{うつ ひと}の許可^{きょか}をと
- ☆ 顔^{かお}が見えないネット上^{み じょう}の相手^{あいて}を信用^{しんよう}しすぎない、絶対^{ぜったい}に会^あいに行^いかない
- ☆ 人^{ひと}を傷^{きず}つけるような言葉^{ことば}を書^かかない



夏休みも元気に過ごしましょう!

熱中症も川の事故も、【予防法】や【もしもの時の対処法】を知っているからこそ守れる命があります。ルールを守り、元気に楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

こんな生活 していませんか? チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渴いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を 予防する 生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渴く前に水分補給をする

のどが渴いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渴く前」にこまめな水分補給を。

もしもの時の合言葉は

浮いて待て

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれませんが、その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってははいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

