

# ほけんだより 夏休み号

令和4年7月15日 北九州市立曾根東小学校 保健室 平川智美



♪楽しい夏休み～♪が始まります。お楽しみイベントも計画されていることと思います。この長い休みの間に、ぜひ、勉強・運動・お手伝いなど何かひとつ目標を作って挑戦してみてください。充実した夏休みが過ごせますよ。また、「健康&生活リズムチェック表」を配布します。生活の目標を決め、毎日チェックし、生活リズムを整えましょう。

2学期に、元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。

## 夏休みも同じ時間に



生活リズムを整えよう!

## 健康診断★ご協力ありがとうございました!



学校では病気の「疑い」のある人にお知らせをしています。さっそく受診してお返事をいただき、ありがとうございます。受診の結果「異常なし」と診断される場合もありますが、症状が継続している場合は、ぜひ受診されますようお願い致します。

### 熱中症 になりやすいのは こんな人

- ① 寝不足・朝ごはん抜き**  
ゲームに夢中で夜更かししてたら寝坊だ! 朝ごはん? 食べる暇ないよ
- ② 水分補給をしない**  
きちんと あっ 水筒忘れてきたやつだ
- ③ 休憩をとらない**  
まだまだ、もう一本! あれ? ...あれ? ...あれ? ...

熱中症にならないために、何をすればいいかわかりましたか?

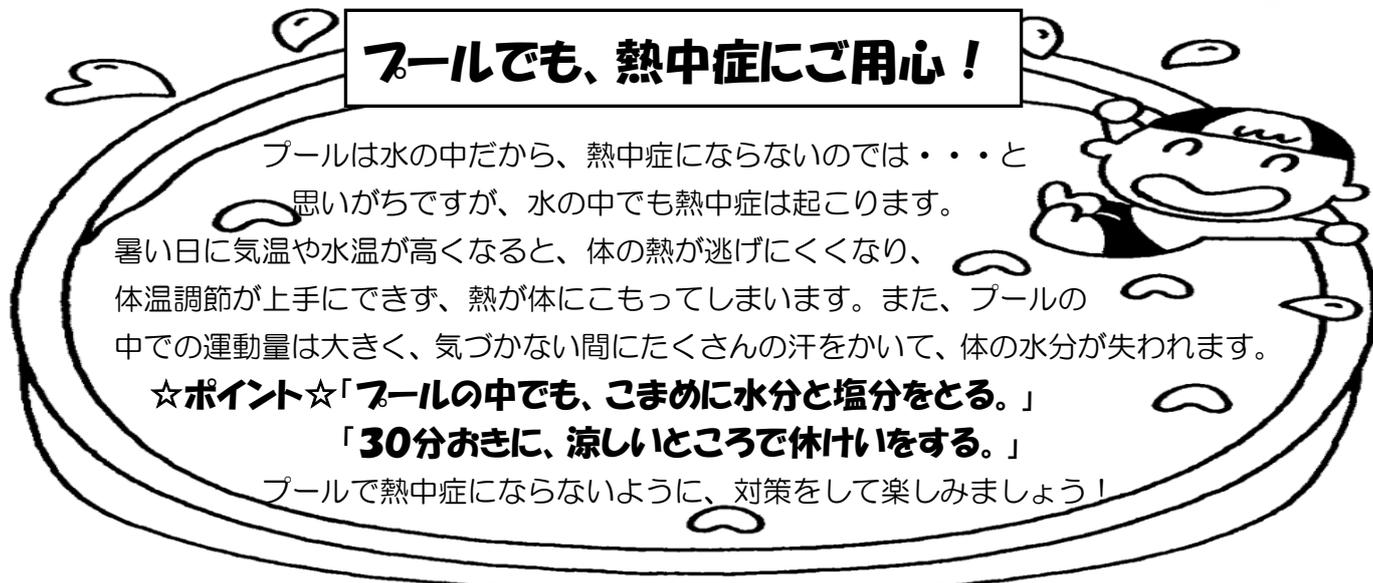
## プールでも、熱中症にご用心!

プールは水の中だから、熱中症にならないのでは・・・と思いがちですが、水の中でも熱中症は起こります。暑い日に気温や水温が高くなると、体の熱が逃げにくくなり、体温調節が上手にできず、熱が体にこもってしまいます。また、プールの中での運動量は大きく、気づかない間にたくさんの汗をかいて、体の水分が失われます。

☆ポイント☆「プールの中でも、こまめに水分と塩分をとる。」

「30分おきに、涼しいところで休けいをする。」

プールで熱中症にならないように、対策をして楽しみましょう!



# コロナに負けない! 暑さに負けない!

今年の夏も、「猛暑」「酷暑」です。熱中症に注意しながら、コロナ対策を続けましょう。外遊びでは、マスクを外して離れる!しゃべらない!ことを心がけ、コロナも熱中症も防ぎ、夏休みを楽しんでくださいね。

## コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

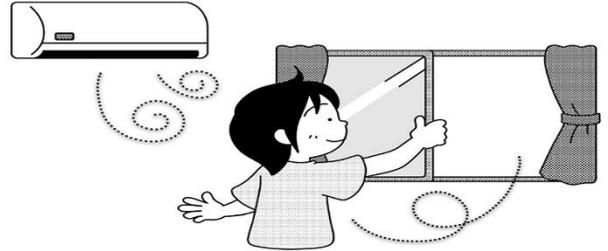
### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



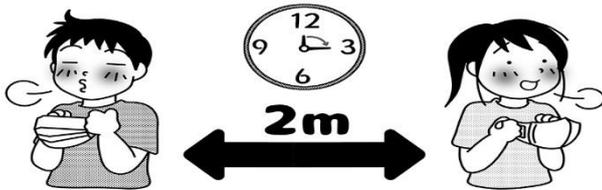
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



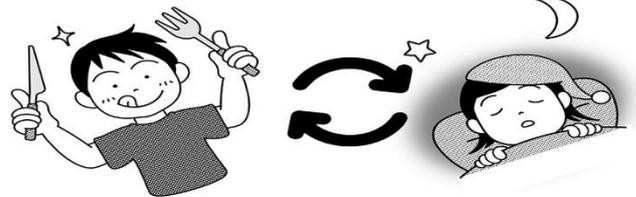
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

SNSも  
オンラインゲームも

## じぶんをまもるあいことば 『いかのおすし』

危険なサイトや知らないサイトに『**いか**』ない。



『**いか**』  
知らない人について『**いか**』ない

ネット上の知り合いの「会いたい」には『**の**』らない。



『**の**』  
知らない人の車に『**の**』らない

ネット上の友達や課金などお金に関することは、おうちの人に『**し**』らせる。

ネット上で嫌なことや困ったことがあれば、『**お**』となに助けを求める。



『**お**』  
『お』おきな声・音を出す

ネット上で「変だな」「こわいな」と思ったら、『**す**』ぐに去る。



『**す**』  
こわくなったら『**す**』ぐにげる

『**し**』  
おうちの人に『**し**』らせる