

いよいよ夏休みが始まります。今この時にしかできないことにチャレンジをするなど充実した夏休みになるよう心掛けてください。夏休み中も生活リズムを整え、けがなどにも十分気を付けて笑顔で元気に過ごしてください。



夏を元気に楽しく過ごそう！

毎日早起きしよう

生活リズム

目標
毎日 時に
起きる

出かける時の約束

外で遊ぶ時は…

- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

出かける前に…

おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

夏バテにバイバイ！

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長くいたりすると、体
温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷え
すぎて胃腸の調子が悪くなり
ます

部屋でごろごろ

運動をしないと汗をかく機会
が減って、体温調節がうまく
できなくなります

夏バテをやっつけよう！

睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。

でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。



「虫刺され・ダニ」に注意

山や草むらでの野外活動の際は咬まれないように心掛けよう。



☆肌の露出を少なくする☆帽子をかぶる☆首にタオルを巻く☆くつをはく☆虫除けスプレーを使用する
◎ダニに咬まれたら無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科など)で処置をしてもらいましょう。



通気性・吸水性の良い服を選ぶ

こまめに汗を拭きとる

汗をかいたら早めにシャワーを浴びる

感染予防

夏休み中、出かけたり人と会ったりする機会も増えます。1人1人の感染防止は自分を守るだけでなく、周りの大切な人を守ることもあります。手洗いなど感染予防対策を心掛けましょう。

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

日々の健康観察と検温の御協力ありがとうございます。夏休み中も毎日健康観察の御協力よろしくお願いします。

2学期にお知らせください

以下の項目にあてはまる人は、学校までお知らせください。

体調面

- ◎夏休み中に大きなけがや病気をした
- ◎新たにアレルギー症状が出た(分かっている場合は原因も)
- ◎その他、調子の悪いところや気になることがある

変更点

- ◎緊急連絡先が変わった
- ◎かかりつけの医療機関が変わった
- ◎使用される薬や使用量が変わった

受診結果

- ◎健康診断の結果から治療や検査へ行った場合の結果
- ◎定期受診の結果

