

ほけんだより 夏休み号



美川小学校 保健室

2020.7.31 発行

おうちの方と一緒に読んでください♪

明日からいよいよ、夏休みですね！今年は遠くにはお出かけできず、おうちでゆっくりと過ごす人も多いのではないかと思います。しかし、ダラダラとすごしていると、あっという間に夏休みは終わってしまいます。家でのごし方を自分で考えてみましょう。

夏バテとは

こんな症状があります



体がだるい



食欲がない



つかれがとれない

対策は？



1日3食食べる



夜ふかしせずねる



湯船につかる

クーラーの使い方注意

①設定温度を下げすぎない

②風が直接肌にあたらないようにする

③服で上手に調節する



出かけるときは、日焼け対策

①帽子をかぶる

②えりやそでのある服を羽おる

③日焼け止めクリームをぬる



Q 夏のすべり台 表面は何度？

答えは…

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

●7月のよく晴れた日（気温31.0℃、湿度45%）の調査では…

すべり台：70.5℃

ベンチ：58.1℃

地面：69.6℃

になっていたそうです。



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起っています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

☆ おねがい

1学期の健康診断の結果、医療機関への受診を勧めるお知らせをもらった人は、時間に余裕のある夏休みのあいだに、受診と治療をすませましょう。今は痛みや不都合がなくても、時間が経つと悪化したり、痛くなってしまうことがあります。早めにお医者さんに診てもらいましょう。また、受診がすんだら、「受診・治療届け」を学校に提出してください。

