

夏休み前 保健だより

R 6.7.18 早町小保健室

待ちに待った・・・夏休みが始まります！

2学期からもがんばるように ゆっくり休みましょう。でも、夏休みだから・・・といって夜おそくまで起きていたり、クーラーのきいた部屋でずっとダラダラしていたりすると、生活のリズムがみだれて体調をくずしてしまいます。2学期からも元気にがんばることができるように、規則正しい生活をしましょう。

また、テレビをみたりゲームをしたりしてばかりでは、せっかくの夏休みがもったいない！夏にしかできない経験をたくさんしてみましょう。2学期に、元気なみんなに会えるのを楽しみにしています♪

夏休みに 気をつけてほしい4つのこと

① 3食しっかり食べる



特に朝ご飯は1日の元気の源です。朝遅く起きて、お昼ご飯と一緒にになりがちですが、食べることで体が目覚めます。夏休みもしっかり食べるようにしましょう。

② 体を動かす



すずしい部屋で過ごしてばかりいると、暑さに弱い体になり、2学期からの運動会練習で体調をくずしてしまいます。熱中症予防をしながら、外で元気よく遊びましょう。

③ 早寝・早起きする



夜寝る時間が3時間おそい生活を2日間続けると、体内時計（体のリズムを調整する仕組み）が、45分後ろにずれるそうです。そうすると、朝起きる時間やお腹が空く時間もどんどんおそくなってしまいます。

④ 感染症・熱中症に気をつける



新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行しています。①～③に気をつけることは、感染症や熱中症を予防することにもつながります。特に外で遊ぶ時は、こまめに水分補給をして、熱中症にならないように気を付けましょう。

夏本番！熱中症に要注意！

熱中症になりやすい条件

これが熱中症の始まり

熱中症にならないために

気象条件

◆急に暑くなった日
（体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすい）

体調

◆食事をきちんととっていないとき
◆かぜや下痢の後
◆寝不足のとき

環境

◆気温・湿度が高い
◆日差しが強い
◆風が弱い

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い
- 頭痛い



↑こんな症状があったら
先生やお家の人にすぐに伝えて、涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。



●20～30分に1回、コップ1杯の水分をとりましょう。
（喉がかわいた時にガブガブたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに）



●外に出るときは、帽子を被り、風通しのよい涼しい服を着ましょう。



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いけません。自分がおぼれる危険性もあります。

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。

夏休みはむし歯を治そう！

むし歯があるけれど、まだ治療が終わっていない人は21人います。たくさん時間がある夏休みのうちにむし歯を治しましょう。

2学期に入ると、運動会の練習が始まります。歯を食いしばることで速く走ることができますが、むし歯があると、歯を食いしばることができません。速く走るためにも、むし歯の治療が大切です。



R6.7.18

早町小保健室

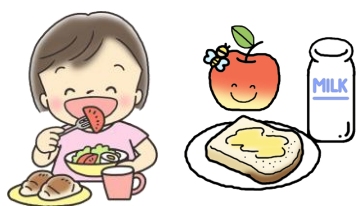
厳しい暑が続く中、新型コロナウイルス感染症等が全国的に流行しています。感染症対策と熱中症対策を両立させながら、元気に夏休みを楽しんでほしいです。

2学期に入ると、運動会の練習が始まります。「夏バテで運動会練習についていけない」ということがないように、夏休みの間も規則正しい生活リズムを保つように、御協力よろしくお願いいたします。

夏休みに気を付けてほしい4つのこと

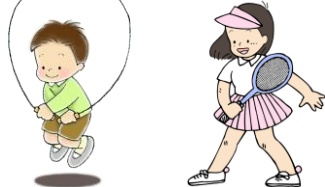
心も身体も元気に2学期をスタートさせるためには、夏休みの過ごし方が大切です。保護者の皆様の見守り・御指導よろしくお願いいたします。

① 3食 しっかりと食べる



成長期の子供たちにとっては、好き嫌いをせずに栄養バランスの良い食事を3食とることが大切です。特に朝ご飯は昼ご飯と一緒にになりがちですが、食べることで体が目覚め、生活のリズムができます。2学期に向けて生活リズムを崩さないためにも、御協力よろしくお願いいたします。

② 体を動かす



連休中に涼しい部屋で過ごしてばかりいると、暑さに弱い体になり、2学期からの運動会練習で体調を崩してしまう可能性があります。熱中症予防をしながら、外で元気よく遊ばせるようにお願いします。

③ 十分な睡眠をとる



朝早く起きて体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が来るようになります。起きる時間が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分後ろにずれるそうです。夏休みもいつものペースを維持してほしいです。

④ 感染症・熱中症に気をつける



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等が流行しています。①～③の3つに気を付けることは、免疫力を高め、感染症を予防することや、体の調子を整え、熱中症を予防することにもつながります。

夏休みは 歯 の治療をしましょう



むし歯があって、まだ治療が終わっていない人は **21人**

歯列咬合や歯石の沈着で治療が必要な人で、治療が終わっていない人は **4人**です。

歯科治療の必要な児童に、先日、歯科受診のお勧めを配付しました。夏休みのうちに治療をして、ピカピカの歯で2学期を迎えてほしいと思います。

また、治療が終わりましたら、治療報告書を学校に提出していただきますよう、御協力よろしくお願いいたします。



< 令和6年度 夏休み 歯科診療情報 >

町内の歯科医院に、夏休み期間中の診療日を教えていただきました。往診や未就学児の健康診断などで診療ができない時間帯もあるようですので、受診の際は予約をお願いします。

歯科医院	連絡先	基本的な診療時間	休診日
林歯科	65-1181	月,水,金・・・8:30～12:00 13:30～17:30 火,木・・・8:30～12:00 13:30～16:30 土・・・8:30～12:00	土曜日の午後 日曜日 祝日
ファミリー歯科	65-4188	月～金・・・8:30～12:00 14:00～19:00 土・・・8:30～12:00 ※8/12(月)は1日診療を行っています。	土曜日の午後 日曜日 7/27(土) 8/3(土)
大山グランド 歯科	55-3333	月,水,金・・・9:00～12:00 14:00～19:00 火,木・・・9:00～12:00 土・・・9:00～12:00 13:30～16:00	火・木曜日の午後 日曜日 8/15(木) 8/16(金) 8/17(土)