

# ほけんだより 夏休み号

さいたま市立三室小学校  
令和5年7月21日(金)

明日から、夏休みが始まります。休み中も元気に過ごせるように、次の①～⑥について、ご家庭でも御指導ください。

- ① 手洗い・うがい      ② 十分な睡眠      ③ 栄養のバランスがよい食事  
④ 適度な運動      ⑤ 食後の歯みがき      ⑥ 冷房の使い過ぎに注意



## 2学期に向けて・・・

夏休み中も早寝早起きをしていないと、新学期が始まったときに、学校の生活リズムについていけず、よい2学期のスタートがきれなくなります。

無理に起きても、午前中は低体温や意欲の低下などで学校生活をスムーズに送れない可能性もあります。夏休みも早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、きちんとした生活のリズムで、2学期に向けた丈夫な身体づくりをしましょう。

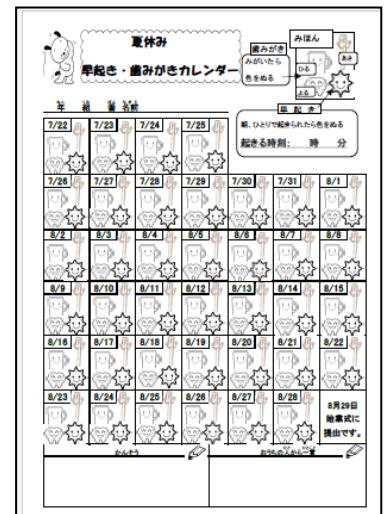


早起きの習慣化のために・・・

夏休み

**早起き・歯みがきカレンダーを配付します。**

毎日の起床時間を保護者の方と相談して決め、守れたら色を塗ってください。また、小学生の歯はまだ歯の表面のエナメル質が不完全なため、むし歯になりやすいと言われていています。食べたら磨く習慣を身に付けさせたいものです。朝・昼・夕食後の歯みがきができたら、カレンダーに色を塗ってください。1年生の歯の授業で児童にも伝えていますが、3年生までは寝る前に、「保護者の方による仕上げ磨き」をお願いします。



## 夏休みは治療のチャンスです！

6月に「歯・口腔の健康診断のお知らせ」を配付しましたが、まだ受診が済んでいない児童に、「歯・口腔の健康診断のお知らせについて」の用紙を配付します。

夏休みを利用して早めに受診をお願いします。2学期には秋の歯科健診を予定しています。



**夏休み中は校舎内の水道水は飲めませんが、校庭の水道で直結水道と表示がある水道の水は、飲めます。**



# 熱中症の予防法と応急処置



## 予防のポイント

休息をとって、汗で失った水分をこまめに補給！

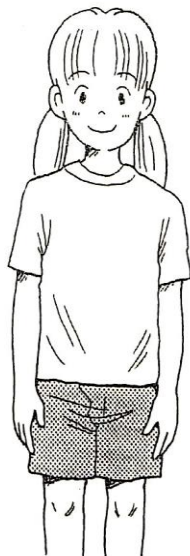
★1時間に2～4回、150～200mlずつ

★長時間の運動時は水分に加えて塩分を補給（スポーツドリンクなど）

## 運動時に望ましい服装

薄着で

- ・通気性
  - ・吸水性
  - ・速乾性
- のある素材



直射日光の強いときは帽子をかぶる

防具をつける  
スポーツでは休憩中は防具を緩め、熱を逃がす

紫外線対策として日焼け止めクリームをつける

## 屋内でも注意！！



## 暑さに体を慣らす



## 応急処置のしかた

熱中症は、重症の場合、死亡事故にもつながります。もしもの時のために対処法を確認してください！

## <熱中症のおもな種類と症状>

★熱疲労…大量の汗をかき脱水状態になり、体温が上昇し、めまいや頭痛に加えて吐き気や脱力感を起こす。

★熱けいれん…血中の塩分濃度が低下したことにより、手足に筋肉の痛みを伴ったけいれんを起こす。

★熱射病…大量の発汗による脱水により、体温が40度以上を示し、意識障害やけいれん、麻痺などを起こす。

いずれの場合も、涼しい所で足を高くして安静にし、体を冷やす。意識があれば少しずつ水分補給をさせる。意識障害がある場合はすぐに救急車を呼ぶ。

風通しのよい日陰

- ・両足を高くあげる
- ・体温をはかる

冷やす場所

- ・首
- ・わきの下
- ・足の付け根

直接冷やさないように、タオルやガーゼをひく

