



なつやす 夏休み号

平成30年7月24日
黒部市立
荻生小学校

いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。

「早寝・早起き・朝ごはん」「1日3回の歯みがき」の習慣を忘れず、元気に夏休みを過ごしましょう！

＜正しい生活リズムで過ごそう！＞



夏休みが始まると、家にいる時間が長くなります。体がなまったり、体調が悪くなったりしないよう、規則正しい生活に心がけましょう。

2学期の始めには身体測定があります。甘いものの食べ過ぎ・ジュースの飲み過ぎには十分注意しましょう。また、元気に遊んだり、友達と一緒にプールへ行ったりして、たくさん体を動かしましょう！



生活リズムを見直しましょう

夏休みが終わり、学校での生活が始まります。生活習慣が乱れてしまった人は、少しずつ直していきましょう。

早寝・早起きをする



朝ごはんを食べる



運動をする

まだまだ暑いので、帽子、こまめな水分補給・休憩を忘れずに！



© 少年写真新聞社 2018



＜歯の治療カードについて＞

4月に行われた歯科検診で、治療が必要な人は、全校で57人いました。その中で、7月現在28人が治療を終えました。まだ治療していない人は、夏休み中に受診しましょう。



＜熱中症注意報発令中！＞

最近、ニュースで「熱中症」に関することが多く取り上げられています。保健だより7月号でもお知らせしましたが、もう一度熱中症について確認しましょう！

① 熱中症の症状

＜Ⅰ度＞

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- 気分が悪い
- 足がつって痛い



＜Ⅱ度＞

- 吐き気
- 頭痛（ガンガンする）
- 体のだるさ
- 意識がおかしい



＜Ⅲ度＞

- 意識がない
- 体がけいれんする
- 体が熱い
- 歩けない、走れない



② 熱中症になりやすいとき

- 気温や湿度が高いときや、閉め切った室内にいるとき
- 風がなく、日差しが強いとき

③ 熱中症を予防するには？

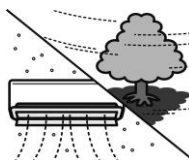
- 水分をこまめにとる（外に出る前・後、運動の前・後等）
- 涼しい服装をする（ぼうしをかぶる、はんそではんズボンを着る等）
- 体調が悪いときは、無理をせず早めに休けいする。



④ 「熱中症かもしれない！」と思ったら？

＜涼しい場所に移動＞

日陰やクーラーのきいた場所に移動する。



＜水分補給＞

水、お茶、スポーツドリンク等の水分を摂る。



＜体を冷やす＞

首、わき、足のつけ根等を氷で冷やしたり、うちわであおいだりする。

