

ほけんだより 夏休み号

R8.7.17(金)

明日からみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります♪
夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、水分補給をして暑さ対策をしながら安全に過ごしましょう。

夏休みにしかできない体験を楽しみ、2学期元気に会いましょう☆

なつ や さい げん き 夏野菜で元氣いっぱい



暑い時季は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事も大切です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？ それでは、おなかが冷えずで、体調が悪くなってしまうかも！？
夏バテしないために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし…、あなたはどんな夏野菜が好きですか？ 夏野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう！



保護者の方へ

1学期に実施した健康診断の結果、医療機関での受診や治療が必要とされた児童は、夏休み中に受診されることをお勧めします。
また、欠席のため健康診断を受けていない児童につきましても、早めの受診をお願いします。なお、個別に「お知らせ」を受け取っていない児童につきましては、健康診断の結果、異常はありませんでした。

熱中症の症状を覚えておきましょう！

重症度Ⅰ度（軽症）

【症状】手足のしびれ、めまい・立ちくらみ、こむらえりなど

【対応】涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給



重症度Ⅱ度（中等症）

【症状】吐き気、頭痛、だるい、意識がおかしい など。

【対応】すみやかに医療機関を受診



重症度Ⅲ度（重症）

【症状】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱い など。

【対応】救急車を呼ぶ

