



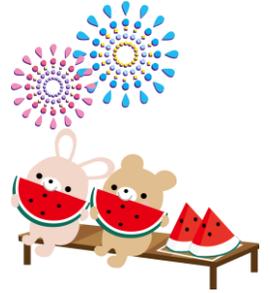
げんき



ほけんだより NO. 88 H27. 7. 17 川本南小学校保健室

暑さに負けない体づくりを!

暑さに負けず元気に過ごせるかどうかは、生活の仕方しだい
です。中でも特に重要なのが、寝る時刻・起きる時刻を遅くし
ないことです。『早寝・早起き・朝ごはん』をしっかり守って、
元気いっぱいの夏休みにしましょう。



声をかけ合っ

ねっちゅうしょうぼう
熱中症予防

をしよう!!

『熱中症予防声かけプロジェクト』を知っていますか? 環境省、企業、行政
などが共同で熱中症予防を呼びかけていく国民運動です。熱中症予防声かけプロジ
ェクトのホームページでは、キャラクターサポーターとして深谷市マスコットキャラク
ターふっかちゃんの応援メッセージを見ることができます。

プロジェクトの

「5つの声かけ」とは…

梅雨明けのころが一番
熱中症にかかりやすいよ!



① 『温度に気をくばろう!』

暑さに敏感になりましょう。からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがありま
す。今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るよう
にしましょう。暑くなりすぎていたら、日陰やエアコンなどで温度を下げましょう。

② 『飲み物を持ち歩こう!』

いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。たくさん汗を
かいたら塩分も補給しましょう。スポーツドリンクの糖分のとりすぎは注意しましょう。

③ 『休息をとろう!』

夏にがんばりすぎは禁物です。疲れているときは熱中症にかかりやすいので、休息
をとるようにしましょう。

④ 『栄養をとろう!』

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく
食べることで、特に、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

⑤ 『声をかけ合おう!』

「水分とってる?」「少し休んだ方がいいよ。」こんなことばかけが命を救います。



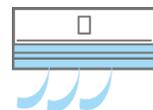
家族で、友だち同士で、ご近所で、声をかけ合っていきましょう!!

寝苦しい夜には…ぐっすり眠れるコツを紹介します！

暑い夏は、疲れがたまりやすく、夏バテや熱中症防止のためには、十分な睡眠が欠かせません。そこで、熱帯夜でもぐっすり眠れるコツをいくつか紹介します。

① エアコンを上手に使おう！

- ・寝る前に部屋を冷やしておきましょう。
- ・寝付いた後、2～3時間後に切れるようにタイマーを使いましょう。



② 寝具の工夫しよう！

- ・パジャマは吸湿性や通気性のよい綿のものを選びましょう。
- ・熱が出たときに使う**氷枕**を利用すると、気持ちよく眠ることができます。





「水痘（水ぼうそう）」「ヘルパンギーナ」

「咽頭結膜熱（フェール熱）」「手足口病」

「マイコプラズマ肺炎」など感染症に

気をつけて
くださ！！



こまめな「手洗い・うがい」で、

しっかり予防を！！

ウイルスや
細菌は目には
見えません！

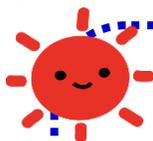


おうちのかたへ…

夏休み中に
検査・治療を
お願いします！



健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要なお子さんには、すでにお知らせしてありますが、1学期中は忙しくて受診できなかったというご家庭もあったと思います。お子さんのために、ぜひ、時間がとりにやすい夏休みに受診していただきますようお願いいたします。（該当するお子さんにはおたよりを渡しました。）



くれぐれも熱中症に気をつけて！

元気に楽しい夏休みを…

外へ出かけるときには『ぼうし』と『水分補給』を忘れずに。

ぼうしは、かぶりっぱなしではなく、頭の温度の上昇を防ぐ

ために、ときどき脱いだほうが良いそうです。



それでは、2学期始業式にまた元気な顔を見せてくださいね！