

ほけんだより

高時小学校 保健室

2021年7月20日

みんなが首を長くして待っていた夏休みがやってきます。
 運動・休養・すいみん・食事・勉強の5つのバランスを考えて
 よりよくすごせる計画をたてましょう。おもいきり体を動かしたり、
 ふだんできないことに取り組んでみてはどうですか？
 心と体にたっぷり栄養をつけましょう。



🍉 なつやすみもけんこうに! 🍉

な おしておこう
 調子や具合のよくなる
 ないところ



むし歯などは、この
 休みを使ってちよ
 うをすませよう。

つ めたいもの
 あっさりしたもの
 ばかり食べてない？



一日3食、いろいろな
 食品でバランスよく栄
 養をとろう。

や りすぎ注意!
 ゲームやネットは
 時間を決めて



すいみん不足やうん
 どう不足にならない
 ようにしよう。

す いぶんを
 こまめにとって
 熱中症予防



汗をいっぱいかいた
 ときには塩分も一緒
 にとろう。

み ださない
 生活リズムは
 いつもどおりで



休みの間も、はやね
 ・はやおきを心がけ
 よう。

継続してコロナウイルスの感染予防をしましょう!! ☆

新型コロナウイルス感染症を予防しながらの夏も2年目になります。変異型の
 ウイルスに感染する人も増えてきています。滋賀県の陽性者数は、少ない人数で
 横ばいですが、気をゆるめことはできません。

- ・マスクを外しての会話は控える。
- ・手洗いや消毒をこまめにする。
- ・こまめに部屋の換気をする。
- ・体調が悪い時は、ゆっくり休む。



- ・毎朝、体温を測定し、体調管理をする。(夏休みも毎日健康観察カードを使って体調
チェックをしてください)

熱中症の

じゅう
重

しょう
症

ど
度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

けんこうチェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数が...

😊 6-7個：その調子！

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

😐 3-5個：もう少し！

がんばりたいことは何かな？
2学期の目標を決めよう！

😞 0-2個：がんばろう！

できそうなことから少しずつ始めてみよう！