

# ほけんだより



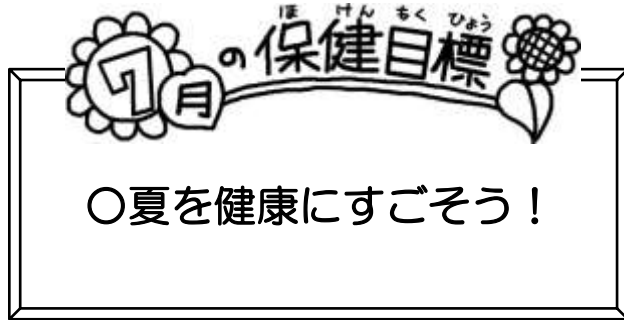
平成 29 年 7 月 1 0 日発行  
伊是名小学校  
保健室 古我知

運動会も無事に終わり（みなさんのがんばりにとっても感動しました！）いよいよ夏本番！毎日暑い日が続いていますが、夏バテしないで元気にすごしていますか？

もうすぐみなさんが待ちに待った夏休みがやってきますね！楽しい夏休みをすごせるよう、健康と安全に気をつけて、遊びも勉強も全力！全力！で楽しみましょうね♪

夏休み中は、生活リズムが崩れやすくなります。朝のラジオ体操に参加し、気持ちよく一日をスタートしましょう！また、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて夏バテを防止しましょうね！

また、むし歯の治療が終わっていない人は夏休み中に歯医者さんへ行き、しっかり治療をしてきてください。2学期にまた皆さんのピカピカにっこり笑顔に会えることを楽しみにしています♪



夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ！

早寝・早起きは健康生活の基本です

朝食は毎日とる習慣をつけましょう

冷房にあたる時間はできるだけ少なく…

## 大切です！早寝早起き

「早寝早起きをしましょう」とよく言われますが「どうして？」と思う人もいるはず。早い時間に寝て、しっかりとすいみんをとることで、疲れをとったり成長を進めたりする「成長ホルモン」が出されます。

そして、早起きして太陽の光をあびると、体内時計と呼ばれる体の中のリズムが整い、スッキリと目ざめられ、一日を元気よく過ごせるようになります。また、早く起きて元気よく活動すると、夜も早く眠ることができ、翌日の早起きにつながります。



暑!!! 夏!!! こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう!

<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は</p> <p>なんといっても</p> <p><b>手洗い</b></p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 疲れる 腰痛</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 外気との温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ol>	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意</p> <p>つまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血 痛み 水ゆが 流涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p> <p>ボヤ</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p> <p>火!</p>



夏休みは治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましょう。



保護者の方へ

治療がお済みになりましたら、受診結果の報告を担当または保健室（古我知）までお知らせくださいますようお願いいたします。