

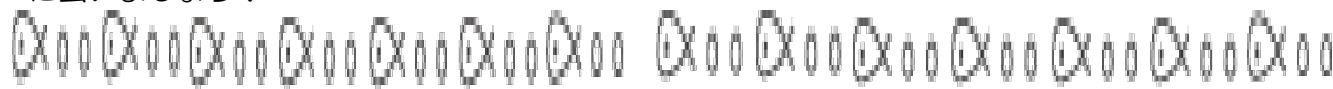
# ほけんだより 夏休み号



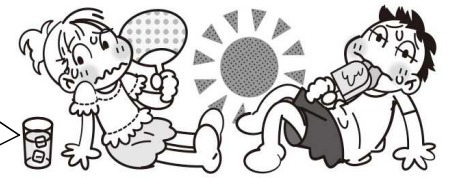
2021年 貞光小学校 保健室

待ちに待った夏休みがやってきました。ついこの間、梅雨入りしたばかりなので、湿度が高く、熱中症には十分気をつけましょう。水分補給もこまめに行ったり、涼しい服装にしたりなど暑さ対策をしっかり行いましょう。

楽しい夏休みにするためにも、規則正しい生活をして元気いっばいに過ごしてくださいね。たくさんの思い出を作って、また8月30日に会いましょう！



## 夏バテは大丈夫？



いくつ当てはまりましたか？

- 食事はめん類や果物など簡単な物ですませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースなどをたくさんとる
- あせをかきたくないの、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- シャワーですませることが多い
- エアコンをつけっぱなしで寝ている
- 夜おそくまで起きている
- 運動はあまりしない

- 0個:これなら夏バテの心配ゼロ！
- 1~2個:今のうちにできていないことを見直そう。
- 3~5個:後からじわじわ疲れが出るかも
- 6~7個:このままではマズイぞ！
- 8個以上:もうすでに夏バテかも？生活習慣を見直そう。

## 〇〇に刺されたら！



- ①針が残っていたら、抜く。
- ②毒と血をしぼり出すように水で洗う。
- ③痛みや腫れは氷や水で冷やす。

☆気分が悪かったり、息苦しいときはすぐに病院へ



- ①毒の毛がついていたら、すぐに服を脱ぐ。
- ②粘着テープなどで皮膚についた毒の毛をとる。
- ③その後、水で洗い流す。

☆腫れやかゆみがひどい場合は病院へ



- ①絶対にこすらない。
- ②皮膚に触手がからまっているときは、海水で洗い流す。取れないときは、軍手やタオルでつかむ。
- ③痛みをやわらげるために、氷や水で冷やす。

☆必ず病院へ

保護者のみなさまへ

## 受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

4月から始まった健康診断が終わりました。治療するように健康診断の結果を渡しています。まだ病院で診てもらっていない場合は、夏休みを機会にぜひ病院受診をお願いします。

特に、健康診断の結果が次のものに当てはまる場合は、治療等が必要になることもあります。もし、治療が必要な場合も夏休みだと通院しやすいと思いますので、ぜひこの機会に受診し、早めの治療をお願いいたします。

また、以前お渡しした健康診断結果のお知らせをなくされた方は、再度お渡しいたしますので、学校(62-2039)までご連絡ください。

- 視力検査 (C以下だった人)
- 聴力検査 (異常があった人)
- 内科 (低身長疑い、心雑音、その他異常があった人)
- 眼科 (異常があった人)
- 耳鼻科 (異常があった人)
- 歯科検診 (う歯や要注意乳歯があった人)
- 尿検査 (異常があった人)
- 心臓検査 (異常があった人)

## 夏休みは治療のチャンス



## ほけんのしゅくだい

- ☆夏休み生活チェックをつける (8月30日に持ってくる)
- ☆はみがきカレンダーをつける (8月30日に持ってくる)
- ☆ハブラシの毛先が広がっていたら、とりかえる
- ☆運動をする (熱中症には注意！)
- ☆治療ができていないところは病院へ行って治してもらおう

