



- なつ けんこう す
・夏を健康に過ごそう
- びょうき ちりょう
・病気の治療をしよう

梅雨が終わった後は、あつという間に真夏を感じさせる日が続いています。そして、子どもたちが楽しみにしている夏休みも明日から始まります。行きたいところややりたいこと、いろいろ計画を立ててできるといいですね。

そして、夏と言えば熱中症が気になります。夏休みには、海水浴に行ったり外に出かける機会も増え熱中症になる危険も増えますが、逆に登校しないことから、室内にいる時間も増えるかと思えます。熱中症の4割は室内で起こっているとされているため、室内だからと安心することはできません。楽しく元気に夏休みを過ごすよう、熱中症対策を忘れないようにしましょう。2学期も元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。

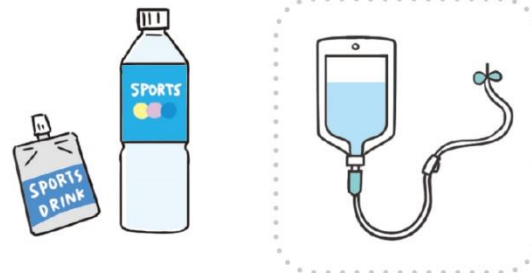
熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

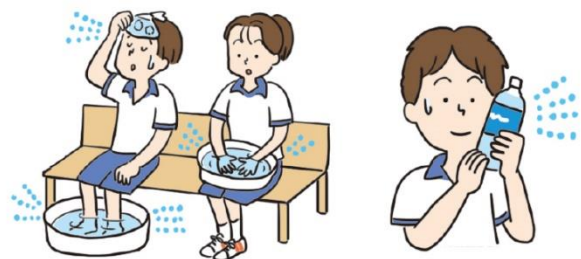
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



I Icing

身体の冷却

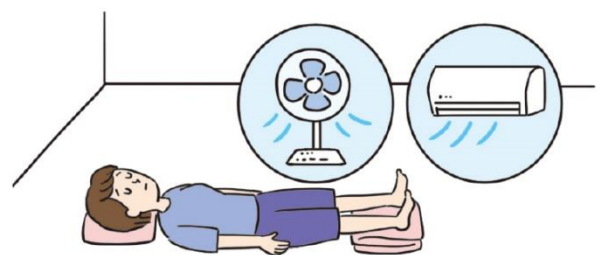
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



なが やす 長い休みは、 げん き 元気になるチャンスです!

ちりょう じゆしん
治療や受診をすませましょう!

ほごしゃ みなさま きょうりやく こんねんど ていきけんこうしんだん おお とらぶる しゅう
保護者の皆様のご協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルなく終
りょう
了しました。ありがとうございます。健康診断結果から、医療機関での治療・検査
がひつよう
必要とされたお子さんは、「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は、疑
いのあるものをふるい分ける「スクリーニング検査」のため、最終的には病気や異常
がない場合がありますが、そうきはっけんそうきちりょう
早期発見早期治療につなげるため、できるだけ早い時期
にじゆしん ひつよう おう ちりょう すす
受診し、必要に応じて治療を勧めただければと思います。



しょくせいかつ ちえつく
食生活をチェックしよう!



なつやす せいかつしゅうかん みだ ちょうしよくぬ ふ
夏休みは、生活習慣が乱れがちで、朝食抜きなどが増えることがあります。また、
えいようばらん す みだ 日にち えねるぎーげん ちょうしよく
栄養バランスも乱れがちに・・・1日のエネルギー源「朝食」をしっかり食べて、夏
ばてよぼう
バテ予防のためにも、3食しっかり食べましょう。

また、ひまんけいこう じどう
肥満傾向の児童にとって、この夏休みに、どれだけたいじゅう いじ
体重を維持できるかが、
おお
大きなカギとなります。甘いお菓子や冷たいおやつは控えめに、まいにち たいじゅう
毎日の体重
ちえつく
チェックができるといいです。

すこ
少しずつでも、早く起きよう!

はやねはやおき めざ とき はや ね わたし こ こえ
早寝早起きを目指す時に、よく「早く寝なさい」と私も子どもたちへ声をか
けてしまいますが、はやねはやお
早寝早起きするためには、まいにちき じかん お
毎日決まった時間に起きること
がたいせつ
大切だそうです。

おきたあと 14～16時間後に、ねむけ うなが めらとにん ぶんびつ
起きた後、14～16時間後に、眠気を促すメラトニンが分泌されます。その
めらとにん うなが ねむ はや ねむ はや お ねむ
メラトニンの促して眠たくなるのです。早く眠るためには、早く起きて、眠りた
いじかん めらとにん ぶんびつ
い時間にはメラトニンが分泌されるようにしましょう。

