

# 保健だより 7月

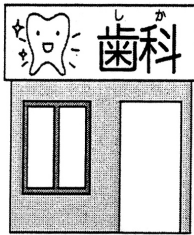
貝塚市立永寿小学校  
2011/07/13 発行

1学期も、あとわずかになりました。  
もうすぐ、みなさんの楽しみにしている  
夏休みです。

夏休みは、遊びや勉強などの予定を、  
自分で決めて行動しなければいけません。  
右の「生活サイクル」を参考に、予定表  
を作り、健康な夏休みを過ごしましょう。



## お休みの間に治療 をすませよう



## 歯科検診のお知らせをしました

永寿っ子に一番多いのが、「むし歯」。  
むし歯だけでなく「歯ならび」や「歯こう」  
・「歯ぐき」のようすなどでもお知らせして  
います。  
お知らせのあった人はもちろんですが、  
なくても年に1回ぐらい、受診されること  
をおすすめします。

## 就学援助を受けておられる方へ

医療券が必要な方は、早めにお知らせください。  
まず申込書を提出していただき、そのあと医療券の発行になります。  
夏休みに入ってしまうと、すぐに発行できないこともあります。



## 夏休み 理想の“生活サイクル”はこれだ!

### 早く起きる

休み中でも、ねぼうは  
ダメ! 学校に行くとき  
と同じくらいの時刻  
に毎朝起きましょう。



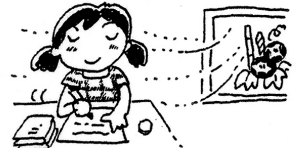
### 毎日、朝ご飯

朝ご飯はお昼ご飯とい  
つしょに…。なんてこ  
とのないように。一日  
のパワーの源です。



### 午前中に勉強

昼間に比べてすずしい  
朝のうちに、勉強をし  
ておきましょう。



### 早くねる

休みだからといって、  
夜ふかしは×。決まっ  
た時間に、布団に入る  
ようにしましょう。



### 規則正しい

生活リズムが  
「元気」をつくります!  
おうちの人といっしょに  
1日のスケジュールを  
考えてみよう!

### 決まった時刻に

### お昼ご飯

バラバラな時刻ではな  
く、決まった時刻に食  
べましょう。



### しっかりお風呂

あせでベトベトする季  
節です。せいけつなか  
らだを保つために、毎  
日お風呂に入るように。



### 夕ご飯は

### おそすぎず

寝る2時間前には、夕  
ご飯を済ませるように  
しましょう。



### 元気に遊ぶ

家でダラダラせず、昼  
間は元気に遊びましょ  
う! ただし、熱中症  
には要注意!



# もうすぐ たいのしい なつやすみ！

## 知ってふせごう！「熱中症」

熱中症ってなに？



日差しが強いところや気温の高いところが長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。

起こりやすいのはどんなとき？



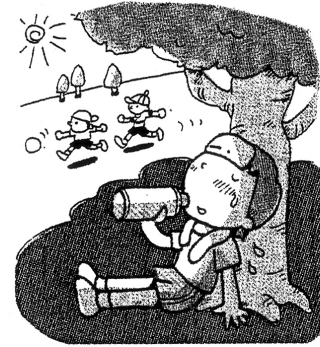
暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

どんなふうになるの？



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

何かおかしいと思ったら



少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずすずしい場所で休み、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。

ふせぐためには…



無理せずにごすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。

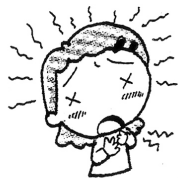
夏にはやる病気に気をつけよう！



★予防の基本は、手洗い・うがいです！

### ヘルパンギーナ

高い熱が出ること、のどがいたむことが特徴です。のどには水ぶくれができます。



### プール熱

高い熱が出る、のどがいたむ、目がいたむ・赤くなる・かゆくなるなどが特徴です。



### 手足口病

口の中、手のひら、足のうらに水ぶくれができます。熱が出ることもあります。



### 規則正しい生活リズムで♪

- ①決まった時間に起きる。
- ②カーテンを開けて、光をあびる。
- ③朝ご飯をしっかりとる。
- ④昼間は外で遊ぶ。
- ⑤夜おそくまで、テレビをみない。
- ⑥ねる2時間前には何も食べない。
- ⑦決まった時間にねる。

