



令和3年7月1日  
思誠小学校 保健室

はじめとして、蒸し暑く感じる日が多いですね。これから夏本番になります。楽しい夏を過ごすためには、バランスのよい食事と十分な睡眠が大切です！みなさんは毎日しっかりと睡眠をとっていますか？平日も休日も、早くねる準備をして、夏休みを元気に過ごせるように規則正しい生活を続けましょう。

## ／ ちょっとずつ＋こまめに／ 夏の水分ほきゅう

そろそろ梅雨があけて、暑さがさらにきびしくなりそうです。この時期に今までよりいっそう気をつけたいのは、やはり熱中症です。おもな予防方法として、「水分ほきゅう」があることはみなさんもよく知っていると思いますが、水分は『ちょっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。みなさんできていますか？暑くなると、たくさん汗をかきます。体の中の水分がどんどん出ていき「のどがかわいた」と感じる時には、もう足りなくなっている状態です。また、いっきにたくさん飲むと、おなかの痛くなってしまうこともあるので、『ちょっとずつ』『こまめに』水分ほきゅうをしてくださいね。



## あつさにまけず、元気にすごす

### な つ や す み

もう少しでみんなが楽しみにしている夏休みです！

元気にすごすためには、どんな生活をしたらいいのか考えてみよう★

**な**

なんでもたべよう。  
すききらい  
ゼロをめぎせ！

**つ**

つめたいものを  
食べすぎると、  
おなか  
ピンチ！

**や**

やすみの日も早ね早起き。  
すいみんぶそくは  
夏バテのもと

**す**

すずしい部屋に  
こもりきり？  
エアコンの  
使いすぎに注意

**み**

みぢかなことでOK。  
おてっだいななどで  
体を動かそう



# 雷から自分を守るための行動



夏はきびしい暑さだけではなく、急な大雨や雷などが起こることがあります。

天気予報を見て、山など天気が変わりやすいところには行かないようにしましょう。



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。

## 泳ぐ前の大切な準備できているかな？



手足の爪を切っておく



前日は早く寝る



朝ごはんをきちんと食べる



体操をしっかりと行う

## 保護者の方へ ～プール学習・気をつけたい病気について～

- プール熱（咽頭結膜熱）  
「夏かぜ」の一種で、のどの痛み。目の充血、39℃前後の発熱が数日～1週間くらい続きます。
- アタマジラミ  
頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます。清潔にしている場合でも寄生されることがあります。
- 水いぼ（伝染性軟属腫）  
直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

これらの病気はいずれも、プール活動に関連が深い感染症ですが、共通する感染対策として『タオルを共有しないこと』があげられます。ご家庭でのお子さまの健康状態のチェックとともに、持ち物の管理についても確認をお願いします。