

ほけんだより

すこやか



2017.7. 夏休み号
No.7

深谷市立藤沢小学校保健室

8月29日、元気で一回り成長したみなさんに会いたいです。
思い出に残る、よい夏休みをおくってくださいね。

保健室から

『まさか』に要注意…熱中症のおとしあな

△**部屋の中**でも起こります！



△**夜**でも起こります！



△**日かげ**でも起こります！

熱中症は「気温が高い」「日ざしが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風とおしがよくない」などのときには、上のような場所や時間でもゆだんはできません。

また、すいみん不足だったり、つかれていたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意。『まさか』にならないように、いつでも・どんなときでも、しっかり予防につとめましょう。

水分補給の主なポイント

◎運動などで発汗が多い際には塩分補給も



◎少量ずつ、回数を分けてこまめに



◎糖分や炭酸は控え、水・お茶を中心に

効果的な水分補給に「何を」飲みますか？

◎ 水・お茶

普段の水分補給にオススメです。冷やしたものは飲みすぎに注意。



○ スポーツドリンク

運動などで大量に汗をかいたら、塩分も補給を。



※ 経口補水液

脱水症状の治療で使われます。医師の指示があった際に。



△ 清涼飲料水

糖分のとりすぎは肥満や「ペットボトル症候群」につながることもあるので控えめに。



△ 炭酸飲料

満腹感が出やすく、補給水分量が確保できないことがあります。



× アルコール飲料

未成年者の飲酒は法律違反。絶対に手を出さないで！



糖分がたくさん入っていますので、2倍くらい薄めて使うとよいですよ。飲み過ぎに注意ください。

●夏休み健康カレンダー (歯みがき・ゲームやテレビなどのメティア)

深谷市では『安心ふっかネット』の中でインターネット使用のルールが決められています。(小学生は夜7時、中学生は夜9時まで など) 今年の健康カレンダーも、お子さんへの声がけとご家族の取り組みをお願いします。

●体の悪いところの治療

まだ治療が済んでいないお子さんは、夏休みに必ず治療を済ませ担任へご提出ください。

●健康カード

身長・体重の変化のグラフの記入を

健康カードの身長・体重のグラフはご家庭で記入していただいています。カードが配られましたら、健康診断記録やお子さんの成長の様子をみていただき、グラフをつくり、確認印を押し学校に提出してください。

●子どもを犯罪から守るために お子さんに伝えてください

必ず、家の人に伝えてからでかける『誰とどこで何をするのか？』『何時に帰るか？』※夕方の防災放送までに、帰宅させましょう。

知らない人と話す時は、十分な距離をとる相手と自分が、おもいきり腕を伸ばしても届かないくらいの距離をとらせましょう。

プライベートゾーン(水着で隠れるところ)は自分だけのもの

むやみに見せたり触らせたりしないよう、話してください。

