

# すくすく7月

流山市立八木北小学校 ほけんしつ

平成28年7月

いよいよ、楽しい夏休みが始まります。みなさんは、長い夏休み、何をしてお過ごしですか？ プール、かがやき学習、部活動、旅行、勉強、家のお手伝いなどなど、やる事がたくさんありますが、何をやるにも元気いっぱいの方がより楽しめるし、がんばれます。規則正しい生活を心がけ、充実した夏休みを過ごしましょう。けがや病気、事故等にも十分注意しましょう。

## 7・8月の保健目標

「規則正しい生活をしよう」  
「検査や治療を済ませよう」



## 夏休み中に治療・検査へ行こう！

健康診断の結果、「治療・検査をしましょう」の紙をもらい、まだ一度もお医者さんに診てもらっていない人がたくさんいます。通院する時間がたっぷりある夏休み。健康に2学期に過ごせるよう、治療や検査を済ませましょう。



なつやす ちゅう きそくだ せいかつ  
夏休み中も規則正しい生活を



# 暑い日の運動は熱中症に注意しましょう！

夏に気がつけたい症状といえば熱中症。室内外を問わず高温の環境下で起こり、死に至ることもある危険な症状です。どんなことに注意すれば熱中症状を予防できるのでしょうか？

## こまめに水分補給

水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。食塩が0.2%含まれたドリンクが理想的です。



## 体調が悪いときは休む

体調がすぐれない日や、運動中に具合が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。



## 屋外では帽子&薄着

直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節をしましょう。



## 屋内でも油断禁物

熱中症は炎天下でのみ起こる症状ではありません。室内の高温多湿も要注意！風通しをよくし、熱のこもらない環境を作りましょう。



## 水分の補給を心がけよう！

水分不足は、「熱中症」になってしまう危険が大！毎日のことで大変ですが、「飲み物」を各自用意して、十分に水分の補給をしましょう。お茶や水だけでなく、運動量が多い時や暑い場所で活動する時は、スポーツドリンクがおすすめです。

### 簡単!自分で作れるよ! 自家製スポーツドリンクの作り方

- ①水 : 1ℓ
- ②食塩 : 2g
- ③砂糖 : 30~50g
- ④レモン汁 : 少々

①~④をペットボトルなどに入れて、よく混ぜればできあがり! 5~15度くらいに冷やして飲む。

\*砂糖の代わりにハチミツ、レモン汁の代わりにクエン酸でもいいよ。飲みやすい味にアレンジしてね。



### おうちの方へ・・・スポーツドリンクを持ってくる時の注意

★ステンレス製の水筒には入れない・・・専用の水筒に入れてください。塩分がステンレスを腐食(サビ)させ、それが原因で「金属中毒」を起こすことがあります。専用のプラスチック素材でできた「スクイズボトル」やスポーツドリンク専用の水筒に入れるようにしてください。

★たくさん飲み過ぎない・・・糖分の取り過ぎに注意!

スポーツドリンクにはたくさんの糖分が入っています。水代わりにスポーツドリンク飲むと糖分の取り過ぎになり、体にもよくありません。必要に応じて、飲み分けをしましょう。



朝は決まった時間に起きよう。



食事は3食きちんと食べよう。



テレビやゲームは、時間を決めて楽しもう。



暑くても、クーラーをかけっぱなしにして寝ないようにしよう



寝る前に切るか、タイマーをセットしよう。冷やしすぎないように注意しようね。

## 夏の病気・冷房病とは？

クーラーにあたってばかりいると「冷房病」になります。手足が冷える・便秘や下痢・肩こり・だるい・食欲不振などの症状が出ます。心当たりはありませんか？

### ～冷房病ならないためには？～

冷房の温度設定は28℃を目安にする・首筋を冷やさない・上着を羽織る・シャワーで済ませずに湯船につかる

