

ほけんだよい夏休み号

R4・7・20 大崎市立大貫小学校

いよいよ子供たちが楽しみにしている夏休みに入ります。「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい生活リズムを大切に、熱中症を予防するため、こまめな水分補給を心掛けましょう。

また、全国的に新型コロナウイルス感染症が増加しており、今後のさらなる流行が心配されています。夏休み中も手洗い・換気・適宜マスクの着用等、一人一人が基本的な感染症対策をしっかりと行い、家族みんなで感染症予防に努めましょう。

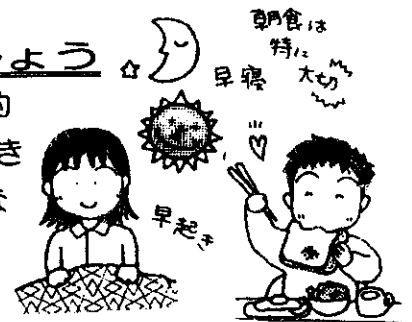
1 夏休み中も感染予防を心掛けましょう

夏休み中も毎朝検温し、健康観察カードに記入して健康状態を確認しましょう。発熱やかぜ症状がある時は自宅で休養し、かかりつけの病院に受診の相談をしましょう。

家庭でエアコンを使用している時も換気は必要です。対角線上の窓を少しだけ開け、常に空気が流れるようにしましょう。また、石けんによる手洗い・消毒・適宜マスクの着用など、夏休み中も基本的な予防対策をしっかりと行いましょう。

2 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう

休み中、夜ふかし・朝ねぼうの不規則な生活を続けてしまうと、健康的な体のリズムが乱れ、体調を崩しやすくなってしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活は、体全体の免疫力を高めることにもつながっており、感染症予防にとっても重要です。



3 夏バテに注意しましょう

冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、胃腸が冷え、おなかをこわしやすくなってしまいます。また、糖分のとりすぎにより食欲がなくなり「夏バテ」の原因になってしまいます。暑くてもきちんと食事をとり、飲み物は体にやさしい水や麦茶などを選びましょう。



4 テレビやゲームは、時間を決めましょう。

休み中は、長時間テレビを見たり、ゲームをしたりしてしまいがちです。

ゲームを長時間続けると、視力低下・吐き気・頭痛・イライラなど様々な体調不良の原因になります。夏休み中もメディアコントロールを意識し、ゲームをする時間を自分で決め、毎日時間を守るように心掛けましょう。



5 熱中症に注意しましょう。

気温や湿度が高い環境の中で水分をとらずに長時間運動や作業を続けると、熱の放散障害をきたして熱中症になってしまいます。

特に子供は地面の照り返しによる高温にさらされる上に、汗腺などの体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすいと言われています。

また、寝不足や疲れがたまっていると、熱中症にかかりやすくなります。十分な休養を心掛けると共に、外に出る時は帽子をかぶり、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。



6 夏休み中に病気を治療しましょう。

夏休みは治療のチャンスです。健康診断で疾病異常が見つかったお子さんや、詳しい検査が必要なお子さんには「健康診断結果のおしらせ」を配付しました。夏休み中に治療し、「治療報告書」を担任に提出してください。

