げんきっこ

2022･7･22　上戸祭小保健室　No. 5

いよいよ26日から夏休みです。夏休みの間も早ね早起き，３食食べることが元気に過ごすひけつです。健康で楽しい夏休みにしてくださいね。

熱中症から周りの人を救え！

外で楽しく遊んでいたら友達が頭がいたくなってきて体がだるいみたい。これは熱中症のサインかもしれません。熱中症は命にかかわる病気です。すぐに休けいをして体を冷やし，水分ほきゅうをするようにしましょう。

水分をとる。
予防のために，20分に一回は水分をとるようにしよう。

すぐに
涼しい日陰に移動して休もう。

冷たいもので首やわきのしたを冷やそう。
濡らしたタオルも効果的！

いつもと反応が違う
水分が自分でとれない
→大人を呼んで
救急搬送を！

野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心！　そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

夏休み中も
感染症対策忘れずに

コロナの感染者数が増えています。夏休み中も手洗い，消毒をしっかりしましょう。すいみんや食事もしっかりとって菌やウイルスに負けない体を作ってください。

手洗いがとっても大切

なつやすみビンゴ

26日から約1ヶ月の夏休みです。長い夏休みは色々なことができますね。夏休み中にやったことに〇をつけてみましょう。何個ビンゴを作ることができたかな…？
※宿題ではありません。お家でやってみてくださいね。

学校の日と同じ時間に起きた	学校の日と同じ時間にねた	ご飯を食べたら歯みがきをした	外で元気に遊んだ	外で遊ぶときはぼうしをかぶった
家に帰ったときは手洗いをした	ご飯の前に手洗いをした	トマトを食べた	スイカを食べた	きゅうりを食べた
プールに行った	習い事をがんばった	宿題をがんばった	お手伝いをした	ゲームは時間を決めてやった
スマホやタブレットは時間を決めてやった	水分をしっかりとった	かき氷を食べた	そうめんを食べた	友達と遊んだ
虫さされができた	流れ星をみた	花火を見た	カブトムシを見た	毎日体温をはかった