



梅雨が明け、夏らしい暑さが感じられる季節になりました。特に体育や休み時間などは熱中症に気をつけながら過ごしています。来週からはいよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。今年は行動自粛もなくなり、久しぶりに制限のない長期休みですね。基本的な感染症対策を忘れずに行い、事故に気をつけて楽しい夏休みを過ごしてください。2学期に元気な児童のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏休みの過ごし方



《3食しっかり食べよう》

朝・昼・夜ごはんをバランスよく食べましょう。しっかり食べることで夏バテを予防できます。



《早寝・早起きをしよう》

休みの日も21時を目安に、早めに布団に入り寝る準備をしましょう。朝早くても、太陽の光を浴びると体が目覚めます。朝はまず、カーテンを開けましょう。

《お家の人に伝えよう》

友達同士で遊びに行くときは、家を出る前に家の人に「誰と」「どこに」「帰る時間」をきちんと伝えましょう。



《スマホ・ゲーム使用のルール》

長時間使いすぎないように、「〇時間で△分休憩」や「1日〇時間」などルールを決めるといいですね。使いすぎると視力低下や睡眠障害の原因になります。メリハリのある生活をしましょう。



あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

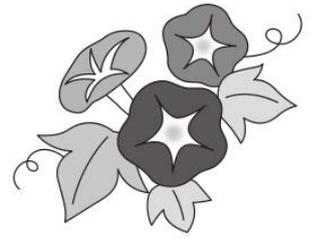
免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!



夏休みの健康観察について

夏休み中も引き続き、毎朝の検温と健康観察を行ってください。終業式の日には8月分の健康観察票を配付します。8/29（月）の始業式に忘れずに持ってきてください。毎日の健康管理をしっかりと行い、元気に楽しい夏休みを過ごしてください。



夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?

それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮ふが刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



ぼうし ひがき ひやけどめ
帽子・日傘・日焼け止め

草の多いところで遊んでいたらチクツ!

それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



ながそで なが
長袖・長ズボン

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?

それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）がつまって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。



あせ 汗ふきタオル・風通しの良い服

日焼けしてしまったら...

まずは冷やす! 流水や濡れタオルを使ってみよう。クリームを塗って保湿することも忘れずに。

虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう! かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

あせもになったら...

かきむしるのはダメ! こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

治療勧告について

1学期に行った健康診断で治療勧告をもらった、もしくは健康手帳に記載されている歯科検診の結果「歯医者さんに相談しましょう。」に印があった人は、早めに病院へ行きましょう。夏休みは治療のチャンスです。休みを利用して治療をしましょう。