

ほけんだより

撫養小学校 保健室
平成30年7月20日



明日からは楽しい夏休み！長い休みに何をしようか・・・と、たくさんありすぎてまよってしまいますね。この暑い夏休みを元気に過ごすために

1. 夏休み中も変わらず、早ね・早おきなどの規則正しい生活を心がけましょう。
2. 冷たいものや、おやつのとりにすぎには注意しましょう。
3. 野外では、蚊やマダニ、クモやありなどの虫さされにも注意しましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

熱中症予防のために、こまめな水分補給を心がけましょう。あせをたくさんかくときはスポーツドリンクで！



2. 皮膚のケア

こまめにあせをふき、皮膚をせいけつにたもちましょう。

3. 紫外線対策

日やけ止めやぼうしをかぶるなどの、紫外線対策もわすれずに。



4. 室温管理

室内でも熱中症になることがあります。27～28℃を目安に、エアコンを上手につかいましょう。

のやま で 野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫さされや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

ぼうしをかぶる ハチは頭など黒いものをこうげきする習性があります。

長そでと長ズボン 草木の多い場所では、上下長そでにしましょう。

水のあるところにいる 蚊やマダニ、セアカゴケグモには注意！！

虫よけスプレーをつかいましょう

虫にさされないよう、出かける前に。

水とうなどの準備もわすれずに。ジュースよりはお茶や塩分の入っているものがいいですね。

