

# ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和4年7月19日  
岸良学園 保健室

今年があっという間に梅雨が明け、夏本番の暑さが続いています。少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の処理を忘れずにしましょう。夏休みは、いろいろなことに挑戦できるいい機会です。暑さに負けず充実した毎日を過ごしてくださいね。

## いよいよ夏休み！

夏休みは、生活のリズムが乱れて体調をくずしやすいので気をつけましょう。

### あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは**大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水やお茶で水分補給。汗をかけたらスポーツドリンクもおススメ。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



### 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！



## 熱中症に気をつけよう！

連日気温 30 度を超える日々が続いています。きちんと熱中症予防をして、楽しい夏を過ごしましょう。



のどが渴いていなくても水分補給をする

### 熱中症予防のポイント



塩分をとる



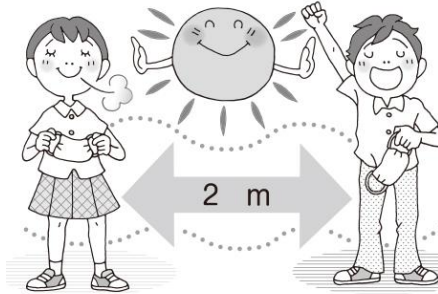
帽子をかぶる



白色などのゆったりした服を着る



保冷剤や冷たいタオルで冷やす



### ！ マスク熱中症にも注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

## 第1回学校保健委員会

7月8日に第1回学校保健委員会が開催されました。ご多用の中、ご出席いただきありがとうございました。協議により、今年度の学校保健委員会のテーマは「からだも心も元気に過ごそう〜歯と口の健康〜」に決まりました。取り組む上で、保護者の皆様のご協力が必要になりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

夏休み期間中は事故や病気に気をつけ、ご家族で楽しい夏休みをお過ごし下さい。

