

ほけんだより 夏休み号 エアコンでのひやしすぎに注意!!

R3. 7. 19

文京区立大塚小学校 保健室

今年の夏休みは、いつもより家で過ごすことが多くなりそうです。冷房のきいたへやで長く過ごし、体がひえてしまうとよくないことも…。外で体をうごかしたり、あたたかい食べ物や飲み物をとったりして、体をひやしすぎないようにしましょう。

夏休みの「生活サイクル」を考えよう!!

冷房で体をひやしつづけると...

早く起きる

休み中でも、ねぼぼうはだめ!! 学校に行くときと同じくらいの時刻に毎朝おきましょう。



毎日、朝ご飯

朝ごはんと昼ごはんをいっしょに…なんていうことのないように、1日のパワーのもとです。



午前中に勉強

昼間にくらべて、すずしい朝のうちに、勉強をしておきましょう。



早くねる

休みだからと、夜ふかしせず、きまった時間に、ふとんに、はいるようにしましょう。



休みだからとリズムをくずさず、学校のあるときと、できるだけ同じように生活できよう、自分の生活サイクルを考えましょう。

決まった時刻にお昼ご飯

毎日、バラバラ…でなく、きまった時刻に食べましょう。



しっかりお風呂

あせでベトベトするきせつです。毎日お風呂にはいって、あせを、ながしましょう。



夕ご飯はおそすぎず

ねるふし時間前までに夕ごはんを食べようにしましょう。



元気に遊ぶ

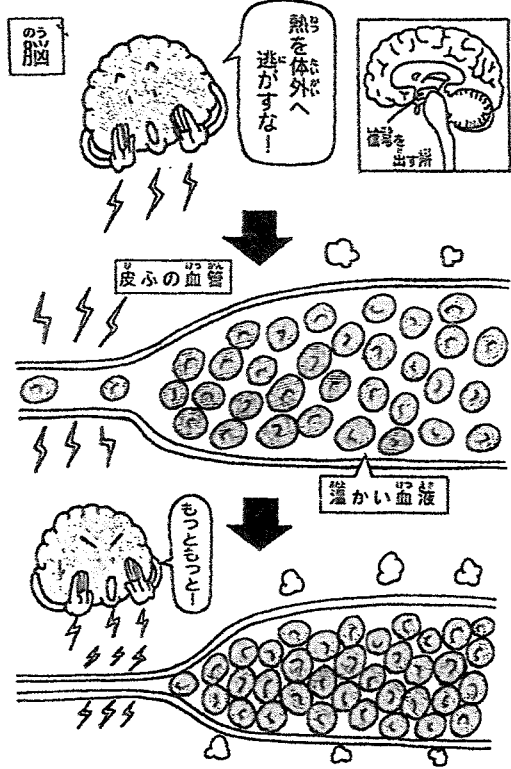
家の中だけでなく、外へ出て体をうごかしましょう。熱中症や感染症にも十分注意しましょう。



体がひやされると、脳が熱をさがすという信号を出します。

皮膚の血管がぎゅんて、血管が狭くなって、体から熱が逃げにくくなります。

そのまま、冷房をつづけると、脳は皮膚の血管をさらに狭くするので、血管が詰まるおそれが出てきます。



そして…

おぼろげな頭痛、からだの痛み、などの症状があらわれます。




部屋の温度は25~28度、外との温度差は5~7度以内、ふきだしからの風を避け、あたため、などに気をつけましょう。

蝉もはみがきてあらいがんばりカレンダーをくばります!!

今年の夏休みもはみがきだけでなく、あらいもがんばれるように、両方がんばりカレンダーとしました。自分のたいせつな本をまもれるように、しっかりとつづけて、いろをぬりましょう。2学期にたくさんのカレンダーがとどくのをたのしみにしています。

熱中症や感染症の予防もしっかりと!

- 出かけるときには、マスクをして、水分の補給もゆずれずい。
- 食事の前や家に帰ったときには、せっけんをつけてしっかりとあらい。
- まい朝、熱をはかて、「けんこうきろく」に書きましょう。

