

おうちの人といっしょに読みましょう



和泉市立榎尾学園  
前期課程 保健室  
★令和7年7月  
夏休み直前号★

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みがはじまりますね。

4月からの約4か月、楽しいことも大変だったこともたくさんあったと思いますが、まずは1学期を乗り切った自分をほめてあげましょう。苦労したことは、自分の成長につながっていますよ。お疲れさまでした。

今年も、とても暑い日が続いています。夏休み中も、早く起きる、朝ごはんをしっかりと食べる、早く寝るなど、生活習慣に気を付けて、夏バテしないようにして元気に過ごしましょう。

夏休み明けも元気に登校してきてくださいね！



**熱中症に気をつけましょう** こまめに水分補給しよう！

**熱中症 重症度と対応**

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

**毎日早起しよう**  
生活リズム

毎日 毎日に 起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

**欠かさず歯をみがこう**  
歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。

**自分の役割を**  
決めておうちの人のお手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

めざせコンプリート

# 夏休みのミッション

**病院へ行って**  
治療を済ませておこう

健康診断で受診のすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

**自分で健康目標を立てて**  
チャレンジしよう

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

**おうちのかたへ**  
懇談時に今年度の「健康診断と検査の記録」を配付しました。もし間違いや質問があればお知らせください。受診が必要な人には、検診ごとにお知らせをお渡ししています。まだの人は、夏休みを利用して、はやめに受診、治療をお願いします。

**受診後は結果の提出をよろしくお願ひします**

名コンビと解決!

# 夏バテのナゾ



大変です、パテナイ警部!  
事件が2つも起きました!

ガッツ刑事がパテナイ警部のところに慌ててやってきました。  
2つの事件、2人と一緒に調査してみましょう。

## 事件1



いつも元気いっばいのホットさん。最近なんだか体がダルく、食欲もないそうです

それは大変だ



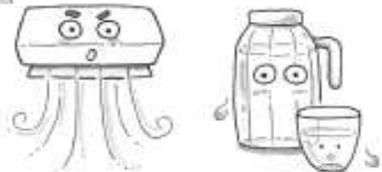
これが現場です



冷房は18℃、お水も飲んで様子はない...



怪しいのはこの2人です



①エアコン

②水分



ムムムッ!  
これは...



ホットさんの様子は明らかに夏バテですね

そうだな。そしてその犯人はエアコン、水分どっちもだ!



設定温度を低くして、エアコンをずっと使っていると体が冷えすぎて、外との温度差で疲れやすくなるのでしたね

それに水分をとらないと、体の中の水分が減って血の量が減り血の流れが悪くなって、元気がなくなってしまうんだ。



解決

## 事件2



今までお腹を壊したことがなかったサマーさん。最近、お腹の調子が悪くて家から出られないそうです

なんてこった!



これが現場です



アイスやジュースを食べたり飲んだりしていたのか。それに寝ていた様子もない...



怪しいのはこの2人です



①冷たいもの

②夜ふかし



ムムムッ!  
これは...

サマーさんの症状、これも夏バテだ!そして犯人は2人もた

そうなんですか!

ああ、冷たいものを食べすぎると、胃腸が冷えてうまく働かなくなる

そういえば夜ふかしをすると、体が胃腸の調子を整えにくくなって、お腹の調子も悪くなりやすいんですね



解決

2つの事件は無事解決。ふたりがいれば安心です。

夏バテを防ぐポイント

- エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- のどが渇く前に水分補給
- 冷たいものはほどほどに
- 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!