

# ほけんだより

夏やすみ号

2022年7月20日(水)

ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ  
枚方市立牧野小学校 保健室

## 待ちに待った夏休み!

あしたからついに夏休みが始まります。もう予定は決まっていますか? せっかくの長いお休みです。興味のあることや好きなことをとことん、楽しみましょう。

★毎日検温をし、夏休み健康観察カードに記録してね★



## 起きる時間はいつもと一緒に!

次の日も休みだからと、「おそくまで起きていよう!」「早起しなくていいや!」と思いませんか?

夜ふかししたり、朝ねぼうを続けると、生活のリズムを決める「体内時計」がずれてしまいます。学校が始まってからも、早く寝られず、早起しにくくなってしまいますよ!



# 暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

## 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渇く前に水分補給。

## 胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
冷たいものを取りすぎない。

## 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意!

# 日焼けは「やけど」、予防が大切



外出するときは帽子や  
日がさで紫外線からガード



海やプール、外遊びのときは  
日焼け止めを効果的に活用



日焼けしたときは、皮膚を  
冷やして化粧水などで保湿

## 保護者の皆様へ 日本スポーツ振興センターの申請について

学校(登下校含む)で怪我をして、医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの、災害給付の申請対象となります。申請から給付までは、3カ月程度かかります。申請を希望される場合やご不明な点等ございましたら、お気軽に養護教諭 松宮におたずねください。

