

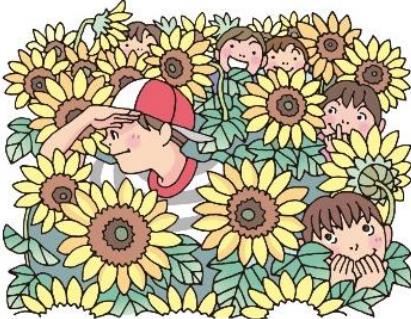
川原小学校 保健室



早くも夏休みが始まりました！1学期は、どうでしたか？早寝早起き朝ご飯！の生活習慣はできましたか？夏休み中も元気に遊ぶために、早寝早起き朝ご飯！と寝る前の歯みがき！を忘れず、元気に過ごしてくださいね！2学期の始業式にみなさんに会えることを楽しみにしています！

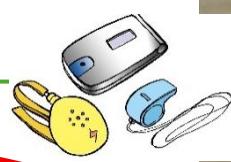


夏休みは、歯の治療等、体のメンテナンスをするチャンスです！保護者の皆様もお子様と一緒に、気になるところの治療やメンテナンス、生活改善のためチャレンジするのは、いかがですか？



不審者対策訓練 7.11. Fri

不審者対策訓練を行いました。児童には、事前に訓練があることを伝えましたが、何時にやるかは伝えていませんでした。子ども達は、先生の指示に従い、速やかに避難することができました。しかし、職員としては、休み時間に臨機応変に対応することの難しさを感じました。子ども達の命を守るために、今回の訓練の反省を活かしたいと思います。



**ダメ！絶対！**

違法薬物は、一度だけでも乱用になる！

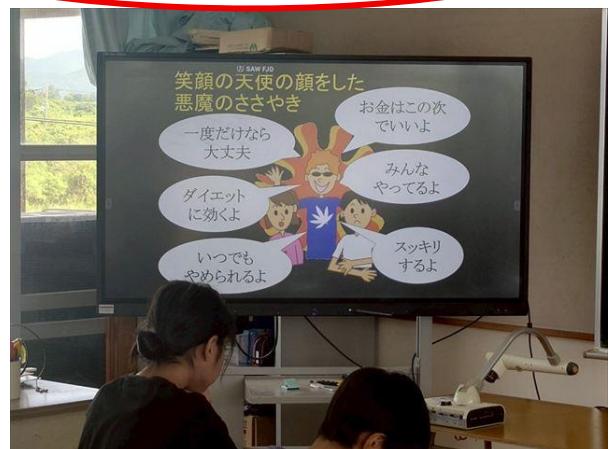
壊れた脳細胞は回復できない！

いざと言うとき、大きな声をだせなくなるので、笛があると、便利です！

薬物乱用防止教室

7.14 Mon

5、6年生を対象に薬物乱用防止教室を警察署の方に講話していただきました。薬物乱用とは？薬物から身を守るために、どう行動するかなど学ぶ事ができたと思います。保護者の方も、お子さんの周辺に危険ドラッグがきていないかアンテナを張って頂けますと助かります！



# 夏にも 感染症対策を 冬だけじゃない!

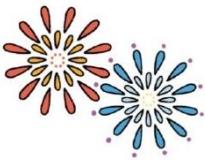
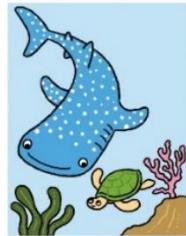
かんせんしょう 感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんね。  
ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。  
油断せずにしっかり対策をしましよう。

てあら 手洗い・うがいをする

すいぶん 水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする

えいよう 栄養バランスのよい  
食事をとる



## 熱中症の原因は 3つの不足!?

### 睡眠 不足



### 運動 不足



### 水分 不足



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 手のひらを冷やす時のポイント

氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

## この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働くなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

### 1 エアコンの設定温度を下げるのをやめる

暑いといついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

### 2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

### 3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

