



げんきです！



2014年 7月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室 松田直子

いよいよ待ちに待った夏休みですね！遊びや旅行などの計画を立てている人がたくさんいることでしょう。熱中症や夏バテなどで体調をくずさないよう健康に気を配り、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



あつ～い夏を健康に過ごそう！

きそく正しい生活を送ろう！

- * 早ね早起きをしよう
- * 3度の食事をしっかり食べよう



「きそく正しい生活」「バランスのよい食事」「十分な睡眠」を心がけて、暑さに負けないからだをつくりましょう。

熱中症を予防しよう！

- * こまめに水分をとろう
- * 出かけるときは、帽子をかぶろう



夏バテに注意！

暑いからといって、冷たいものばかりとっていると、胃腸のはたらきが悪くなります。すると、食欲が落ち、十分な栄養がとれなくなり、夏バテしてしまいます。クーラーで体を冷やしすぎるのも、夏バテのもとなので気をつけましょう。

水の事故・交通事故に注意！



夏休み中は、子どもだけで遊ぶ機会も多くなると思います。自転車に乗る機会も増えるかもしれませんね。交通ルールを守り、けがをしないように気をつけましょう。また、子どもだけで危険なところには近づかないようにしましょう。

皮ふをせいけつに！

汗をかいたらこまめにふき、着がえをしましょう。シャワーなどで皮ふを清潔にしましょう。あせもや虫さされは、かきむしると傷ができ、とびひになることがあるので気をつけて。

遊びに行くときには…

- ◆ 「どこで」「だれと」「何を」して遊ぶのか
- ◆ 「何時に」帰ってくるのかを

必ず、お家の人に伝えましょう。

夏休みは受診・治療のチャンス！



健康診断で何か悪いところが見つかった人には、お知らせをお渡ししました。普段、習い事や塾などで忙しい人は、夏休みのうちに検査・治療を済ませましょう。

夏休み中、みなさんが大きなけがや病気をすることなく、健康に過ごせますように。