



諏訪小学校 保健室

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬なものを食べて夏バテを予防

すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物ばかり

さんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！

## 熱中症

## 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p> <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>
<p>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。</p> <p>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。</p>		



▶夏休みは病院受診のチャンス！「歯医者に行くように

紙をもらったけどまだ行ってない…」そんな人は夏休み中

に受診しておくといいですね。

▶夏休みも早寝早起き朝ごはんを意識して元気に過ごしましょう。9月に元気に会えるのを楽しみにしています。

～保護者のみなさまへ～

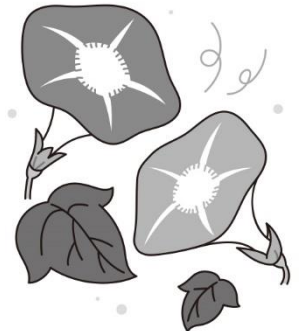
いよいよ夏休みが始まります。夏休みになると子供たちが自由に使える時間が増えます。そんなとき要注意なのがネットトラブルです。様々な場でネットトラブルの話が聞かれることがあると思います。「うちの子は大丈夫」ではなく「うちの子は大丈夫？」という意識でお子さまとの約束事の再確認とコミュニケーション時間の増加をはかり元気に夏休みを過ごしてほしいと思います。



スポーツ振興センターの請求はお済みですか？  
学校管理下（登下校中も含む）でのけがで病院受診した際、500点以上で保険請求できます。詳しくは保健室にお尋ねください。

## 2 学期の SC(スクールカウンセラー) 疋田先生の予定

9月4日(月) 10月2日(月) 10月16日(月)  
11月6日(月) 12月4日(月) 12月18日(月)  
時間：10：30～16：30



「最近イライラする」「子育てで悩んでいる」「学校に行きたがらない」などどんな小さなことでも結構です。SCに相談したい、という方は保健室中里までご連絡ください。

な・り・や・す・い・の・は・こ・ん・な・人  
夏バテに

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



### チェックがたくさんついた人ほど 夏バテの危険大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。

