

保健だよい

下阿多古小学校
令和7年夏休み号

いよいよ夏休みです。楽しみですね。長い休みのときにしかできない、いろいろなことにチャレンジしてみましょう。

ただ、今年の夏も「猛暑」が予想されます。出掛けるとき、活動するときは、熱中症対策を第1に心掛けましょう。

2学期には、元気な笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています！

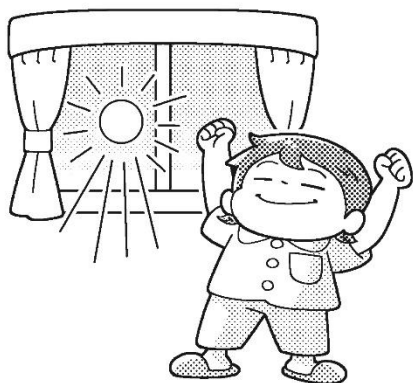


夏休みは計画的にすごそう

生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



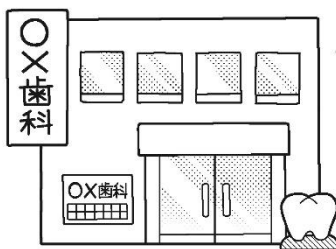
夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025



夏休みは治りようのチャンス

1学期の健康診断で病気などがみつかったのに、まだ治りようをしていない人は、ぜひ、夏休みに時間をつくって病院へ行きましょう。



© 少年写真新聞社 2023

5・6年生の薬学講座がありました！

7月3日（木）に、学校薬剤師の菅沼先生を講師に迎え、5・6年生を対象とした薬学講座が行われました。

「なぜ薬は水で飲まなければいけないのか」を緑茶やオレソジューズを使った実験で体感することができました。

また、子供の体に害を与える「お酒」や「タバコ」について、また「がん」についても詳しいお話を聴きました。



【5・6年生の感想より】

○酒やタバコは20才以上しか使用してはいけないのは、子供の体では酒やタバコに適應することができないからだということを知ることができました。

○薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲むこと、自分の年齢や体質、体の大きさに合わせて飲むこと、薬には使用期限があること、薬は決められた時間帯に飲むことなどが理解できました。これからは、間違えないように薬を飲みたいです。



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症予防に／

手のひら冷やし

5 — 10 分



水分補給は

こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！