



南が丘小学校
保健室
令和3年7月1日

暑い季節がやってきました。気温が高い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。また、「夏バテ」といって、夏の暑さによって体調不良になることもあります。そうならないためにも、暑さに負けない体を作りましょう。



夏バテになったら…

- ☐ 食欲がない
- ☐ 疲れがとれない
- ☐ なんだか体がだるい
- ☐ お腹の調子が悪くなる
- などの症状が現れます。

夏バテを防ぐために

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



夏野菜を食べよう

夏に旬をむかえる夏野菜は、体を冷やして、夏バテを予防してくれます。下の図の中に、トマト以外の夏野菜が4つかくれています。探してみましょう。

体にいいこと
たくさん

夏野菜を探せ！

き	お	く	ら
ぴ	ゅ	と	ま
ー	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり！

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません

うわぐつ

踏んでいませんか？



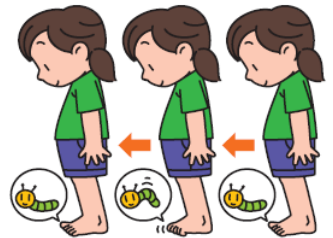
最近、上靴のかかとを踏んで歩いている子をよく見かけます。足が成長してサイズが小さくなったのかな？と思うときもあるのですが、まだまだはけるのに、かかとをふんでしまっている子もいます。靴をつま先にひっかけて歩くと、本来力が入らなくてよいところに力が入ってしまい、足の変形などのトラブルにつながります。かかとを踏むことがクセになってしまわないうちに、「かかとを踏む習慣」を直しましょう。

ご家庭でも、お子さんが上靴を持って帰ってきたときには、一度かかとのチェックをお願いします。

やってみよう！
～ 足の体操 ～

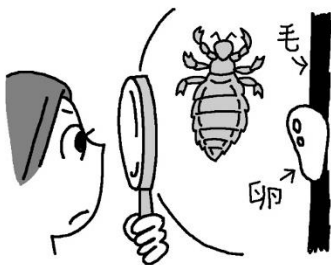


いもむし歩き



アタマジラミに注意しよう

アタマジラミは主に、頭から頭へ直接接触によってうつるほか、タオルや枕、衣類を介してもうつります。シラミに血を吸われると、強いかゆみが出ることがあります。駆除が遅れ、卵がふ化し、新しい卵が生み増えていく前に、早めに駆除することが必要です。また、アタマジラミは不潔にしているから発生するものではなく、清潔にしている、寄り添って遊ぶ子どもたちは、ふつうの生活で簡単に感染します。誰にでも起こり得ることですので、時々お子さんの髪の毛を見ていただきますようお願い致します。



アタマジラミ・・・2mm～4mm で、肉眼で確認できる大きさです。

予防策：

- ・くし、帽子、タオルなどを共用しない
- ・普段から毎日シャンプーをして、ドライヤーで乾かす、髪をよくとかす

見つかったら：

- ・成虫と卵を一つ一つ取り除く
- ・専用のシャンプーを使う

～ もし、見つかった場合には、学校までお知らせください ～