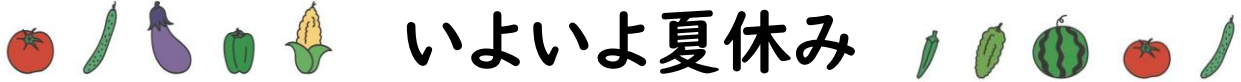




令和6年7月16日
新潟市立内野小学校
保健室
夏休み号
おうちの人と一緒に読もう



いよいよ夏休み

暑いときや、夏休みなどの長い休みは、生活が乱れやすくなります。夏休みの間も以下のことに気を付けて元気に楽しく過ごしましょう。夏休み明けに、みなさんの元気な姿に会えるのを楽しみにしています。

夏バテ にバイバイ!



原因はこんな生活です

夏バテをやっつけよう!

夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります。

**睡眠を
きっちり取る**

眠ると疲れがとれます。

**部屋
冷えすぎた**

体温調節がうまくできません。

**エアコンの
温度を
下げすぎない**

室温が 28℃くらいになるように
温度を設定しましょう。

**冷たいもの
ばかり食べる**

お腹が冷えて、胃腸の調子が
悪くなります。

**ごはんを
しっかり
食べる**

特に朝ごはんは 1 日のエネルギーに
なるので忘れずに。

**部屋で
ごろごろ**

汗をかく機会が減って、体温調
節がうまくできなくなります。

**適度な
運動をする**

朝や夕方など涼しい時間にウォーキング
や、涼しい室内で軽い体操など。

とつぜん かなり 雷 どうやって身を守ればいい？

8月は雷が最も発生しやすい時期です。
雷は基本的に建物などの高いものに落ちますが、
開けた場所では人にめがけて落ちることもあります。
身を守る行動を知っておきましょう。

避難する場所・身を守る姿勢

電柱の保護範囲

鉄筋コンクリート製の建物
避雷針などのある場所

車や電車などの
乗り物

最終手段は「雷しゃがみ」

- 姿勢は低く
- 足をそろえる
- つま先立ち
- 耳をふさぐ

避難してはいけない場所・キケンな行動

木の近く、
木造の建物の軒下

傘をさす

雨宿り中の木から多くの衝撃が
多く、落雷による事故の多くを
占めます。

細長いものを頭より高い
位置にかざしていると危
険です。

雷のよくある誤解

Q スマートフォンや腕時計など、
金属製のものは外したほう
が良い？

A. 外さなくてよいです。

Q 電気を通さないゴム製品を
身に着けていれば安全？

A. 雷には効果がありません。

高学年に「ニキビを知ろう」の資料を配付しました！

思春期になると皮脂が大きく発達して、皮脂がたくさん作られるようになります。そのため、顔や胸、背中などにニキビができやすくなります。

ニキビの原因や状態、治療について分かりやすく記載されたパンフレットを配付しました。
ぜひ、おうちの方と一緒に読みましょう。

早めの受診をお願いします！

健康診断が終わりました。受診の必要なお子さんには、すでに「受診のお知らせ」を配付しています。受診のお知らせをもらっていても、まだ受診できていないようでしたら、夏休みを利用するなどして早めの受診をお願いします。受診が済みましたら、用紙を学校に提出してください。

夏休みは治療のチャンス

