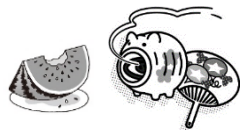


ほけなだまり夏

【家庭数配付】
令和5年7月
新座市立西堀小学校



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みを迎えます。いろいろな計画を立てていることと思います。その前に、必ずやってほしいことがあります。それは、健康診断結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、なるべく早めに医療機関に行って欲しいとお伝えしています。今の健康は、確実に将来の健康につながっていきます。これから先のことを見据えて、まだ受診していない人は、時間にゆとりのある夏休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳し暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりすることもあります。心も体もゆっくり休めて、健康で楽しい夏休みを過ごしてください。



熱中症は『FIRE』で応急処置

F

Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴

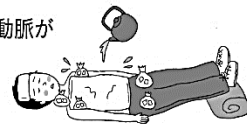
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I

Ice…身体の冷却

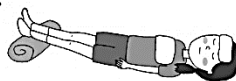
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R

Rest…運動の休止・涼しい場所で休む

涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E

Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



歯の治療状況 要受診者65人中、13人終了(20.0%)

いつもよりまとまった時間が取りやすい夏休みは、受診する絶好のチャンスです。

夏休み明けに「西堀小むし歯0」になっていることを期待しています。



夏休みに「歯みがきカレンダー」を実施します。

スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ

スポーツドリンクには
スティックシュガー
10本分くらいの
糖分が入っています。



危険

危険

そうなの??

危険

危険

危険

日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

水筒を洗うときの注意

使うつら
その日の
うちに洗う



台所用洗剤で
洗う

フタやパッキンなどを
外して洗う



よくすすいで
しっかりと
乾燥させる

夏こそ「みそ汁」で元気に!

いいこと①「栄養満点」

みそには、必須アミノ酸9種類に加えタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。



いいこと②「体を温める」

エアコンのきいた室内にいたり、冷たいものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと③「熱中症対策に」

汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があります。暑さに負けない体を作ります。