



だんだんと日差しが強くなり、立っているだけで汗ばむ季節となりました。7月に入り、もうすぐ夏休みということで「何をしようかな?どこへ遊びに行こうかな?」とワクワクしていると思います。宿題も遊びもしっかりと計画を立てて楽しく夏休みをむかえましょう。



夏のあれこれ

夏は蚊がよく出る季節です。もうすでに保健室にも「かゆい〜!」とやって来る子がちらほら…。そういう先生も、うでや足を何回も刺されています。それでは、蚊に刺されたとき私たちはどうすればいいのでしょうか?ここで問題です。

◎蚊に刺されてしまいました。かゆくてかゆくて仕方ありません。

次の3つのうち、どれをしますか?

- ①血が出るまでかきむしる。
- ②近くに虫さされの薬がないので冷やす。
- ③かまれたところに爪で×をつける。



せいかいは?

②の冷やす、です。近くに虫さされの薬があればいいですが、ないときはかゆいのおさえるために氷か保冷剤などで冷やしましょう。

では、なぜ①や③はだめなの?と思った人もいるかもしれません。①は、かきむしってできたキズからはばい菌が入って、蚊に刺されていないところまで水ぶくれやかさぶたができてしまう「とびひ」という病気になってしまうかもしれないからです。③は、昔の迷信でかまれたところに×をつけるとかゆくなくなるというものですが、①と同じようにキズからはばい菌が入ってしまったら大変です。



蚊に刺されにくくするためには?



虫よけスプレーをふる

蚊取り線香をたく



虫の多い草むらに行くときは長そで長ズボン

お知らせ

けんこうのきろくをわたします

4月からの健康診断の結果が記録された「けんこうのきろく」をわたしました。自分の体の様子や、前と比べてどれくらい成長しているかをお家の人と確認し、印鑑を押して今週中に提出してください。

夏バテに気をつけよう

こんな症状

- ・疲れがとれない
- ・ご飯を食べる気にならない
- ・ねむれない

ならないためには

- ・水やお茶をこまめに飲むこと
- ・ぐっすりねむってカラダを休めること
- ・軽い運動をして汗をかくこと
- ・栄養バランスの良いご飯を食べること

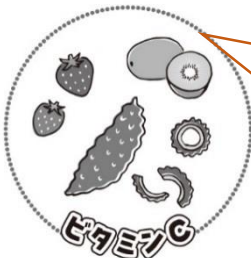


夏ののりきるための食べ物



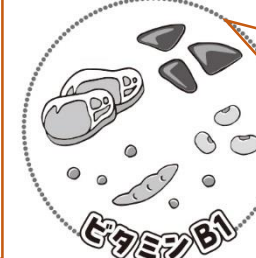
ビタミンA

カゼなどの病気にかかりにくくなる
にんじん、ブロッコリー、トマト、鶏、チーズ など



ビタミンC

ストレスを和らげる
貧血予防
ゴーヤ、キウイ、イチゴなど



ビタミンB1

体を動かす力を作る
ぶた肉、えんどう豆、大豆、お米、パン など



クエン酸

疲れをとる
レモン、お酢、梅干し など

上にのせた食べ物だけでなく、カボチャやナス、ピーマンなどの夏の野菜や



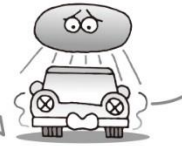
色んな食べ物をすききらいせずに食べることが夏を健康に過ごすために大切です。



閉め切った車の中は…

エンジンを切った15分後には人体にとって危険な状態に。

車内温度は50度を
超える場合も



大人でも耐えられる環境ではありません。閉め切った車のチャイルドシートに長時間乗せられ、窓から差し込む日差しで全身を火傷して亡くなった子どものニュースもありました。死因は熱中症とみられています。

子どもは体温調節能力が未熟なため、短時間でも命にかかわる熱中症をおこすことがあります。子どもを一人残すと、熱中症だけでなく、犯罪に巻き込まれる危険も。たとえ短時間でも、どうか大事なお子さんを置いて



いかないでください。