

保護者向けほけんだよ!

すこやか通信

令和 2年 9月 広畑小学校 保健室



みんなで考えよう。大切な
救急の日 (9月9日)

おうちの
救急セット点検

残暑が厳しく、今年は例年にない暑さが続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、生活リズムを整え、お体に気を付けてお過ごしください。

学校から帰ってくるとぐったりしてる・・・

そんなぐったりさんへ

その **ぐったり** の原因は ?

- 夏疲れが残っている。
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている。
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている。



ぐったり をやっつけるために!

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担がかかる。冷房の使い方や服装を見直そう。
- ★ 睡眠をしっかりとうろう。
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう。
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意しよう。



ぐたりに効く食事

疲労回復効果がある物

アリシン (にんにく、ねぎ、玉ねぎ等)
ナイアシン (豚レバー、あじ、たらこ)

ビタミンB1 (豚肉、大豆、ほうれん草等)



クエン酸 (レモン、梅干し等)

水筒をお子さんに持たせてください。



秦野名水百選だし・・・

水道水でも
OK ですが

残暑が厳しく、朝から外にいる時間が長くなり、熱中症対策が必要です。水筒をもってくる場合、ミネラル分が含まれるノンカフェインのお茶系か、水ができています。一回に約コップ1杯位ずつ飲むとよいそうです。

使い方に注意しましょう

- ・首に巻くタイプの保冷剤 (首が絞まってしまう危険あり) ・携帯扇風機 (歩きながらは危険)
- ・首にかけるタイプの扇風機 (首が絞まってしまう危険あり)

保冷剤について

ケーキ等についている保冷剤は便利ですが、1時間位で解けてしまい、中から「糊」が出ることがあります。保健室では打撲等で活用していて、数に限りがありますがニーズに合わせて貸し出します。