

## 夏の事故防止・病気予防



水分補給を



- 海・川の事故防止 → 立ち入り禁止や遊泳禁止の区域では遊ばない  
増水した河川、海に近寄らない
- 交通事故防止 → 交通ルールをしっかり守る 安全確認をする
- 感染症予防 → 外から帰ったら、うがい・手洗いをしっかり行う  
人が多く集まる場所への外出は避ける 常に体調管理!
- 熱中症予防 → こまめに水分補給をする 汗を吸いとりやすく風通しのよい服装  
作業や部活時は休憩をとりながらおこなう
- 食中毒予防 → 手や調理器具を清潔に保つ 食品の管理、消費期限に注意する
- 夏バテ防止 → 生活リズムを崩さない 1日3食、栄養のバランスよくきちんと食べる  
冷たいものを食べ過ぎない

## 夏バテ予防のポイント

### 睡眠をしっかり取る



**睡** 眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。  
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



**屋** 外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。  
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 夏休みだからこそ...

気持ちがいつもより開放的になる夏休みだからこそ、不注意による事故やケガ、トラブル、危険な誘惑から身を守るためにも、生活・行動・心のコントロールが必要です。

また暑い夏になることが予想されます。体調管理を心がけて、長い夏休みを元気に、そして有意義に過ごしてください。

### 栄養バランスの

#### 良い食事をする



**冷** たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。  
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



**涼** しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。  
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

### 保護者の方へ

定期健康診断の結果を  
お渡ししました

7月5日の歯科健診を最後に、今年度の健康診断を全て終了しました。

何らかの異常や疑いがある場合は、その都度個別にお知らせをしていますが、今一度ご確認をお願いします。