

# げんきっ子

2017. 7. 19  
日南中学校ほけんしつ



いよいよおまちかねの夏休みですね。スポーツに燃えたい人、勉強をがんばりたい人、趣味にいそしみたい人、のんびりしたい人…それぞれに、いろんな目標や計画があると思います。そのためには、やはり健康であることが大切です。夏におこりやすい病気や事故に気をつけて、良い思い出をたくさん作ってくださいね。

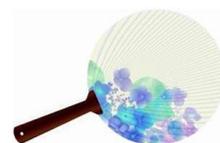
## 夏を涼しくすごそう！

暑さが厳しい毎日、ついついエアコンや扇風機に頼りたくなりますが、日本には昔から電気を使わずに出来る「涼しい夏のすごし方」があります。「見る」「聞く」「肌で感じる」「匂う」「味わう」五感を使った涼しいすごし方、してみませんか？



金魚の泳ぐ姿は、見ているだけで涼しくなりますね。うちわの絵柄などにもよく使われます。

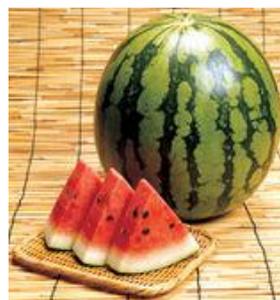
グリーンカーテンやすだれを窓の外にすることで、部屋の中が2～5℃くらい涼しくなります。見た目も涼しげですよ。



うちわや扇子は、あおいで風を送るほかに、絵やデザインで見た目の涼しさを感じることが出来ます。



風鈴のチリンチリンという音で、涼しさを感じます。



キュウリ、トマト、ナス、スイカなどはからだを冷やす食べ物です。スイカは、水分やカリウムが多いので、熱中症予防にも良いです。

楽しい夏休み。でもね…

# 夏に起こりやすい病気や事故！



## お腹が痛い・下痢



冷たいジュースやアイスの食べすぎに注意



## 食中毒



食べる前には必ず手洗い！



賞味期限もチェック！

## 冷房病



冷房を使うときは

- ① 外との温度差は5度以内にする。
- ② 風を体に直接あてない。
- ③ 寝るときはタイマーをかけて。

## 寝冷え



冷房・扇風機のかけっぱなしに注意！！



お腹を冷やさないように！

## 熱中症



のどが渇く前に、水分補給しよう。塩分もとろう。



冷やすのは、首の後ろ・わきの下・足の付け根がよい。霧吹きで水をかけてあおぐのもよい。



## 日焼け



長時間外に出るときは、日焼け止めを塗る、帽子・長袖・日がさなどで紫外線をさけよう。



## 水の事故



海や川へは、必ず大人と一緒にいこう。



## 病気の検査・治療は夏休み中に！

健康診断で病気が見つかった人は、夏休み中に病院でみてもらいましょう。

