



ほげんだより
No.8

令和3年7月20日 磯辺小 保健室

なつやす たいちょうふりょう だいじょうぶ
夏休みの体調不良あるある!! あなたは大丈夫??

あしたから なつやす はじ 明日から夏休みが始まりますね。夏休み 中も元気にすごしてほしいですが、気をつけないと、体調が 悪くなる ことがあります。夏休みの 体調不良あるあるを 紹介します。こんなふうになったことがある人はいませんか…?



「外は暑いから、クーラーがきいた部屋ですごすことが多かったよ。そうしたら、頭が痛くなって、からだはだるいし、食欲がなくなっちゃった」これは、クーラー病（冷房病）かもしれません。クーラーがきいた部屋ですごしてばかりいると、体の中にある自律神経という、体温や汗をコントロールしているところの調子が悪くなります。

「毎日暑くて、食欲がなくなっちゃった。だから、炭酸ジュースを飲んだり、アイスクリームとか、かき氷とか、冷たいものばかり食べていたの。そうしたら、なんとなくだるくて、元気が出ないんだよ」これは夏バテかもしれません。



「暑い日に、友だちと外で遊んでいたら、頭がボーッとできて、気分が悪くなったよ。帽子をかぶっていなかったからかな。あと、寝不足だったし、朝ごはんも水分もとっていなかった…」これは熱中症かもしれません。

夏休みだからといって、夜遅い時間まで起きていたり、朝ごはんを食べなかったり、クーラーのきいた部屋ですごす時間が多かったりすると、頭やお腹が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。9月からよいスタートがきれるように、夏休みも学校に行く日と同じような生活リズムですごせるとよいですね。

保健室からのお知らせ

9月1日の朝の体温は、8月31日の下に記入して登校してください。

夏休みのうちに治療を済ませておきましょう

受診のおすすめをもらったら人は、ぜひ夏休み中に診てもらいましょう。受診結果は提出してください。