

夏休みを

有意義に

おくるために……



自分で計画を

たててみよう

- 自分に合った学習をしよう。
- 夏休みでなければ、できないような自由研究に進んでとり組もう。

危ない!! 気をつけよう

- 危険な花火はしない。必ずおとなの人についてもらおう。
- 正しい自転車ののり方を思いだし、よく点検をしてからのるようにしよう。
- プール、海水浴場以外の場所では絶対に泳がない。管理人の指示に従おう。

- キャンプは家族と同伴または、学校で許可された行事以外はやめよう。

非行から身を守ろう

- 清潔で明るい、自分に合った服装をしよう。
- 知らない人の車、誘惑には絶対のらないようにしよう。
- 知らない人から物をもらわれない。ようすがおかしかったら大声をだしたり、にげたりしよう。
- 外出先、帰宅時間を家族の人に知らせてから出かけよう。

に知らせてから出かけよう。
交通事故をなくそう

- 信号機、横断歩道以外はわたらないようにしよう。
- 自転車に乗るときは決まりを守りましょう。

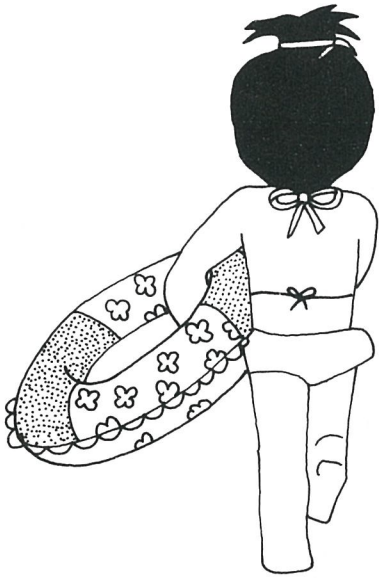
衛生に注意しよう

- 道路や店先でものを食べない。食べすぎ、飲みすぎに注意しよう。

◇◇◇◇◇

- 長い休みだけに子どもも気がゆるみます。お子さんの学校から出された夏休みの生活のきまりをよく読み、事故なく元気に毎日をおくらせるためにも、毎日の生活に一寸目をむけてください。
- 外先、帰宅時間を家族の人に知らせてください。

そして印象に残るような生活をさせてください。



保健婦の一口メモ

健康に夏を乗り切ろう!

夏といえば、「夏バテ」。夏まけの代表的症状の一つです。人間の体温は、常に三十七度C前後に維持されていますが、暑さのため、体中の熱のバランスが崩れやすくなり、三十七度C前後に保とうと盛んに汗をかきようになります。

汗をたくさんかくと、皮膚付近に血液が多量に流れ込むため、内臓を中心に貧血症状が起こり、だるい、食欲がない、下痢などのいわゆる夏バテをおこします。

〈食事工夫を〉

夏バテ対策には、食事の工夫が第一です。特に、昼食前の飲み物、甘味のある清涼飲料水を控えることが大切です。

起き抜けの朝食は、それほどたくさん食べられない。昼になると当然おなかですいてきますが汗をかき、昼食前にジュースなどを飲んでしまう。この一本のジュースが、胃の働きをにぶらせ食欲不振の原因を作ってしまうのです。少量で、高いカロリーの油ものを多く取るように心がけましょう。

〈お風呂は疲労回復の妙薬〉

入浴は、三十八〜四十度Cのぬるいお湯に、二十分位はいる

のが最適な健康法です。

体の清潔を保つだけでなく、ストレスを静め、気分転換、疲労回復に大きな効果をはたします。

夏こそ健康にすごし体力作りががんばりましょう。

「つらい夏を乗り切る六カ条」

- ① 体温調節を体まかせにしないで、自ら積極的に心掛ける。
- ② 直接肌にふれるものは木綿製品とし、発汗に対処する。
- ③ 湯上がりに裸でビール、扇風機は夏カゼのもと、直接風に当たらないよう工夫する。
- ④ 寝間着は毎日洗濯し、乾燥したものを着る。どんなに暑くても、木綿の寝間着を素肌に着用し、安眠を心掛ける。
- ⑤ 一年を通じて、夏こそ食生活に最大の気を配る。夏のスタミナの根本は食生活、良質のタンパク質を主体にしたビタミン豊富な副食を多めに、主食は控えめに、
- ⑥ 冷房は、外気温の五度C以下をめやすとする。