敦賀気比保健だより 夏休み号

令和7年7月

宰 健

夏休みがやってきます!

ついに、楽しみにしていた夏休みがやってきます。みなさんは夏休みをどのように過 ごす予定ですか?旅行やキャンプの予定がある人はわくわくしますね。部活や勉強を頑 張ろうと思っている人もいることと思います。



長い夏休みを、元気に楽しく過ごすために規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

規則正しい生活リズムをつくりましょう。



同じ睡眠時間でも早寝早起きと遅 寝遅起きとでは、疲れのとれ方が全 然違います。時間をみて、早寝早起 きできるようにしましょう。

1日3回食事をとりましょう。

朝食は1日のエネルギーとなります。 夏バテや熱中症にならないように、 十分な栄養をとりましょう。



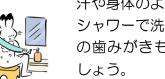
運動をしましょう。

暑いからといってエアコンの効い た部屋にいてばかりでは、身体が 弱ってしまいます。適度な運動を して、汗を流しましょう。





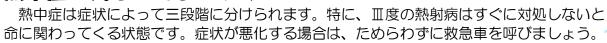
身体を清潔にしましょう。

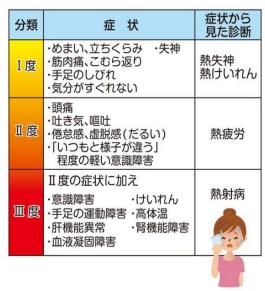


汗や身体のよごれは、毎日お風呂や シャワーで洗い流しましょう。食後 の歯みがきも忘れないようにしま



熱中症に気をつけましょう!





熱中症の救急処置は「FIRE」とおぼえよう!!

F(Fluid)···液体(水+塩分)の経口摂取、または点滴

意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる。

意識が混濁していれば、できるだけ早く点滴を開始する。

I(Icing)…身体の冷却

衣服を脱がせる。扇風機やうちわで風を送る。

氷嚢や冷えたもので首筋、わきの下、足の付け根など、大きな 動脈が触れる部位を冷却する。

R(Rest)···運動の休止・涼しい場所で休む

涼しい場所で休ませる。可能ならクーラーのある部屋へ移す。

E(Emergency)····「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報・救急車の手配。意識状態や体温のチェック。

夏休みは受診・治療のチャンス!

受診や治療は順調にすすんでいるでしょうか?まだ医療機関を受診していない 人は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。

むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療 が終わるように、早めに受診してください。



2 学期に元気な顔を見るのを楽しみしています。有意義な夏休みを・・・!