



～もうすぐ夏休み～ 今年も猛暑です！熱中症に気を付けて

子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。39日間という長い休みになりますが、体調を崩さないよう無理のない計画を立て、健康で充実した夏休みが過ごせることを願っています。

今年はずでに猛暑です。湿度が高い時は要注意。激しく動いていなくても、熱中症になる危険があります。特に寝不足や疲れていたり、体調が悪かったりする時は、「これくらいなら大丈夫」とがんばりすぎず、こまめに休憩と水分補給をしてください。また、冷房の効いた室内に居続けると、体温調節機能が崩れ、体調不良が現れます。冷房の室温を上手に調整して活用してください。お風呂でぬるめのお湯にゆっくり入って温まることも、体温調節機能に有効とされています。2学期も元気に過ごせるよう、ご家庭でも引き続き体調管理に取り組んでいただければ幸いです。

～お子さんと一緒に確認してみてください～

夏休みの生活リズムと習慣をセルフチェック!

夏休みは、生活リズムやよい習慣が乱れがちに。自分の健康のために、ときどき自分でチェックしましょう。

- いつもの時間に起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 午前中から、元気に活動している。
- 適度に運動している。
- おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。
- 冷房の温度設定を意識している（外部との温度差は5℃以下が望ましい）。
- 疲れたときは、早めに休む。



全部に が入れば、あなたは健康的な生活を送れています。当てはまらない項目があるなら、それはあなたの生活を見直すチャンス！ 自分の健康のために、生活を振り返り、改善しましょう。

東山書房：健康教室より

急なけがや病気等、いざという時に活用できます。

とちまるる救急安心 電話相談

※相談者の参考としていただくための助言であり、医療行為ではありません。
※開設時間外はかかりつけ医や近隣の医療機関へご相談ください。



救急車を呼ぶか迷ったら

大人は #7119 または 028-623-3344	子どもは #8000 または 028-623-3511
--	---

開設時間
月～金 16時～翌朝10時
土日祝 24時間(10時～翌朝10時)

経験豊富な**看護師**さんがご家庭での対処方法や救急医療受診の目安などを**アドバイス**するまる

栃木県 保健福祉部 医療政策課 医療体制整備担当
〒320-8501 宇都宮市鳩田1-1-20 TEL:028-623-3157

県HPは
こちら



- 健康診断の結果、むし歯や視力、耳鼻科等の受診のお勧めがあり、まだ受診をされていない方は、夏休み中の受診をお願いします。
- 夏休み「歯みがきカレンダー」を今年もロイロノートで配布します。夏休みの最後に、一言お子様への励ましのコメントをいただければ幸いです。
- 毛さきの広がった歯ブラシでは、きれいにみがくことができません。定期的にお子様の歯ブラシのチェック・交換をお願いします。
- 7月日光市内で「インフルエンザ A」の発生報告がありました。「溶連菌感染症」も発生しています。手洗い等の感染対策を継続してお過ごしください。



栃木県「みんなの健康づくり」第5章「夏を元気にのりきろう」等、お子さんと一緒にご覧ください。

