

ほけだより7月

令和3年7月1日
穂積小学校
保健室

つゆが明けたら、いよいよ夏本番です。
気温がぐっと高くなるこの時期は、『熱中症』に気を付けて、
しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗りきる体力を
つけておきましょう。



暑さに負けず、
元気にすごすための
9カ条を教えます！

な んどもこまめに水分補給

つ めたいたべものや
のみものにかたよらず

バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は
外で元気に遊ぼう

ち ょうしょく（朝食）は毎日必ず
食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって
疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。
エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで
今日も元気！



まいにち せいかつ たいせつ
毎日の生活リズムを大切に
しよう！



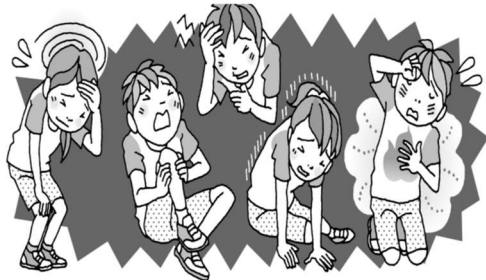
ねっちゅうしょう
熱中症になりやすいときは、次のようなときです。

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い

とくに気をつけなければならないのは、急にあつくなった日。熱中症がたくさん起こっています。

こんなときは、熱中症かも・・・

次のようなときは、熱中症かもしれません。すぐに先生やおうちの人に伝えてください。



- ・めまい・立ちくらみ・はき気がある
- ・頭がいたい
- ・からだが熱い
- ・意識がはっきりしない

熱中症予防のために これだけは

暑さをさける



日かげを歩く。エアコンを使う。

服を工夫する



ぼうしをかぶる。
かわきやすい素材の服を選ぶ。

こまめに水分をとる



水（１リットルに２gの食塩）、
スポーツドリンクなどをとる。

日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、
夏の暑さにも強くなります。

早めに休む



自分の体調に、つねに気を
配りましょう。

自分でも
できることが
たくさんあ
ります。
自分の健康
は自分で守
ろう！



