

ほけんだより

平成 30 年 7 月 10 日 No.8
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

7月のほけん目標
夏を健康に過ごそう



①なんでも
食べよう
すこしずつ



②つめたい
へやに
こもらずに



③やる気
いっぱい
あせかいて



④すいみん
しっかり
とったなら



⑤みんな
元気に
夏休み!



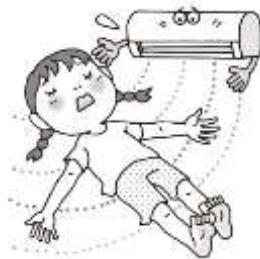
7月になり、あと少しで夏休みです。1学期の間、みなさんは体も心も元気にすごせましたか？自分の生活をふりかえてみましょう。

毎日暑い日が続く、気温がぐっと高くなるこの時期は熱中症も多くなります。暑さにまげず、元気に夏休みをすごしましょう。健康診断で受診のお知らせをもらった人は夏休みの内になおしてもらいましょう。

熱中症 どうすれば防げる?

- ☑ こまめな水分補給
のどがかわいていなくても飲む
- ☑ 30分に1回休憩
体温を下げるために休む
- ☑ 服装に気をつける
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

熱中症になってしまったら...



わきの下、足のつけ根、くび首をひやす。



白かげやクーラーのきいた部屋でよこになる。



経口補水液で水分、塩分をとる。