

ほけんだより

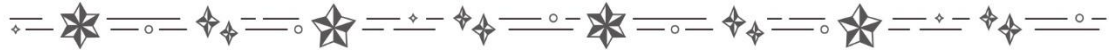


7月の保健目標

夏を健康にすごそう

令和6年7月2日 No. 8

甲田小学校 養護教諭 中村



先週から気温が高くなる日が多くなってきました。今の時期は、まだ暑さに慣れていない場合や太陽が出ていない日でも気温や湿度が高い日がありますので、熱中症が心配です。十分な睡眠、3食しっかりと食べて規則正しい生活、水分補給して過ごしましょう。

ねつ ちゅう しょう 症 に 気 を 付 け ま し ょ う !

じゅう しょう 症 と たい ぶ 重 症 度 と 対 応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>
<p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、ようす みまも 様子を見守る</p>	<p>じりき みず の 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>ただちに119番</p>
<p>じゅうしょうど 重症度にかかわらず、すず ばしょ ね 涼しい場所に寝かせて からだ ひ 体を冷やします。</p>		
<p>もし たいちょうぶりょう 体調不良の子がいたら、おとな し すぐに大人に知らせましょう。</p>		

覚えておこう

すいぶん ほきゅう 水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



えんぶん どうぶん いっしょ 塩分やミネラル、糖分と一緒に



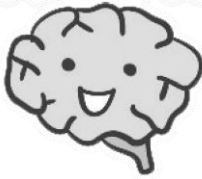
あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は コップ一杯分プラス

あさ 朝ごはんを食べると いいこといっぱい!

みなさんは、毎日、朝ごはんを食べていますか?
「朝ごはんを食べることは体にいい」ということは知っている人も多い
と思いますが、どんないいことがあるのでしょうか。



のう
脳にエネルギーが
おく
送られて、
しゅうちゅうりよく
集中力がアップ!



なか
おなかの中が動いて、
うんちが出やすくなる!



たいおん
体温が上がって、
からだ
体が動きやすくなる!



あさ 朝ごはんをしっかりと 食べるための工夫

- 夕飯は早めに食べる
- 早起きをする
- 夜食（おやつ）はひかえる



あめ ひ ちゅうい 雨の日は注意しましょう!

かさ
傘で前が
見えにくくなる

じめん
地面が
滑りやすくなる

くるま
車の運転手から
見えにくい

あまおと
雨音で周囲の音が
聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。