

ほけんだより7月

座安小学校 保健室発行

令和元年度 7月号

1学期前半も今週で終わり、夏休みに入ります。夏休み期間中は、水の事故や熱中症には十分気をつけて、楽しく充実した夏休みを過ごして欲しいと思います。友達同士で遊ぶときは、どこで、誰と、何をするのか、何時に帰るのかなどを確認するようにしましょう。また、夏休み期間は、病院受診のチャンスです。健康診断の結果、治療や相談が必要と言われた人は、専門医を受診するようにお願いします。

夏バテを予防しよう。暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースより お茶・水!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

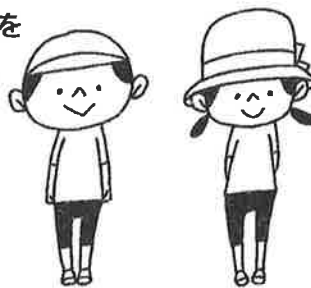
熱中症予防のために

水分(塩分)
をとる



具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

ぼうしを
かぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

首などを
冷やす



気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

こんな時は救急車を呼ぼう

- *意識がない
- *顔色が悪い(チアノーゼ)
- *自分で水分の補給ができない
- *呼吸が不規則で脈が弱い
- *けいれんをおこしている
- *熱が下がらずますます上がっていく



楽しく充実した夏休みを過ごして下さいね! 1学期後半も全員が元気に登校できますように♪