

ほけんだより 7月

おのみちしりつむかひがししょうがっこう へいせい ねん がつ か ちく
尾道市立向東小学校 平成29年7月20日(木)

なつやす

夏休みがはじまります

いよいよ待ちに待った夏休み！みなさんはどんな計画を立てていますか？楽しい予定がいっぱいですか？先生は、どこかに旅行に行きたいなあと思っています。しかし、けがをしたり、体調をくずしてしまってはせっかくの夏休みが無駄です。生活リズムをくずさず、元気に楽しい夏休みをすごしましょう。宿題も計画的にね！

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意

①まずはずすしい場所へ

はずすしい場所横になって休みます。服をゆるめましょう。



②冷やす！

「首」「わきの下」「足のつけ根」を氷で冷やします。体に水をかけてうちわであおぐのも効果的です。



③水分・塩分を補給する！

冷たいスポーツドリンクで水分と塩分を補給します。熱中症かなと思ったときは、スポーツドリンクがおすすめ。お茶や水では、汗で出た塩分を補給することができません。

意識がないときや、自分で水分補給ができないような場合はすぐに救急車を！

いつもとちがうな...
おも
と思ったら
もう熱中症かも？

た

べたあとには歯みがきを忘れずにしよう！
ご飯を食べたあと、おやつを食べたあと、寝るまえに
ていねいにみがきましょう。



の

みすぎ、食べすぎに注意しよう！
暑いからといって、冷たいものばかり飲んだり
食べたりしてはいけません。



し

っかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんは一日のエネルギーになります。



い

つも体をせいけつにしよう！

汗をたくさんかきます。頭から指の先までお風呂できれいに
洗いましょう。外から帰ったら手洗い・うがいも忘れずに！

な

んでも食べて、夏バテを防ごう！

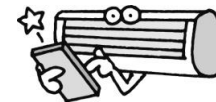
好ききらいをせず、たくさん食べましょう。
夏にはおいしい野菜がたくさんありますよ！



つ

よく冷やしすぎない！エアコンの使いすぎに注意！

エアコンの温度は、外の温度との差が5度になるくらいに
しましょう。



や

すみのうちに病気をなおそう！

治療のすすめをもらった人は早めに病院へいきましょう。



す

いみんなたっぷり！早寝・早起きをしよう！

学校が休みだからといって、夜ふかしをしてはいけません。

み

んなで元気に外遊び！

熱中症には気をつけて、外でも元気に遊びましょ
う。外に遊びに行くときは、ぼうしとすいとうをわ
すれずに！

