

ほけんだより 7月

尾道市立西藤小学校
令和3年
7月13日
(No.4)

もうすぐ夏休みが始まりますね。夏休みには、色々なチャンスがあります。宿題をして、1学期の内容をおさらいするチャンス。たくさん体を動かすチャンス。本をいっぱい読んで、新しいことを知るチャンス。そして、体の調子を整えるチャンスです。長い休みの間も生活リズムを整えて、色々なチャレンジをしましょう。

ほけんしつこぼやし 保健室小林からみなさんへ ひみつのメッセージ

□にあてはまることは何か？完成させながらゴールまで進もう！

ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげましょう。先生からのメッセージが浮かびあがります♪

スタート

A 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう
□ □ □ □

B 1日のパワーの源！
しっかり食べましょう
□ □ □ □

C 食事のあとは毎回しましょう
□ □ □ □

D 暑い日は特に注意！
お茶とタオルを忘れず
□ □ □ □ □ □ □ □

E 健康診断のあと、
治療はすませた？
夏休みに行っておこう
□ □ □ □ □ □

F 道路での事故に気をつけて。
これを守ろう
□ □ □ □ ルール

G スマホやパソコン、
テレビの時間を減らし、
団らんや外遊びの時間をつくり
アウト □ □ □ □

H シャワーではなく湯船に
つかろう。温度はぬるめで
□ □ □ □

I 明日も元気に過ごすために
早くふとんに入ろう
□ □ □ □

ゴール

**せんせい
先生からの
メッセージ**

2学期もげ □ □ □
□ □ □ □ □ □ □ □
へ来てね！

ねっちゅうしょう 熱中症をふせこう！

まだまだ暑い日が続きます。学校でもおうちでも、熱中症に気を付けて生活しましょう。

熱中症は予防できます！

☑ **30分に1回は**
日かげで休けいしよう
体温を下げる
ことができます。

☑ **こまめな**
水分補給をしよう
のどがかわいてい
なくても飲みましょ
う。

☑ **服装に気をつけよう**
うす着で風通しのよいも
のを着ましよう。ぼうしを
必ずかぶりましよう。

ねっちゅうしょう 熱中症かも…と思ったら

1 まずは、**すずしい場所へ**
クーラーがきいた部屋の中や、風通しのいい日かげへ移動します。

2 からだを冷やそう
タオルに包んだ保冷剤などで体を冷やします。
保冷剤がない！そんな時は…
自動販売機で買った冷たい飲み物をあてたり、からだに水をかけて、うちわであおいだりするのも効果的です。

3 水分・塩分をとろう
塩分をふくんだ冷たい飲み物を飲み、体温を下げます。
こんな時は、無理に水分をとらない！
・吐き気や、吐いてしまった場合
・話しかけても反応がおかしい
・話しかけても反応がない
(意識がない)

すぐ周りの大人に知らせ、救急車をよぶ