

ほけんだより 7月

与那原町立与那原東小学校 保健室

夏休み前 特別号

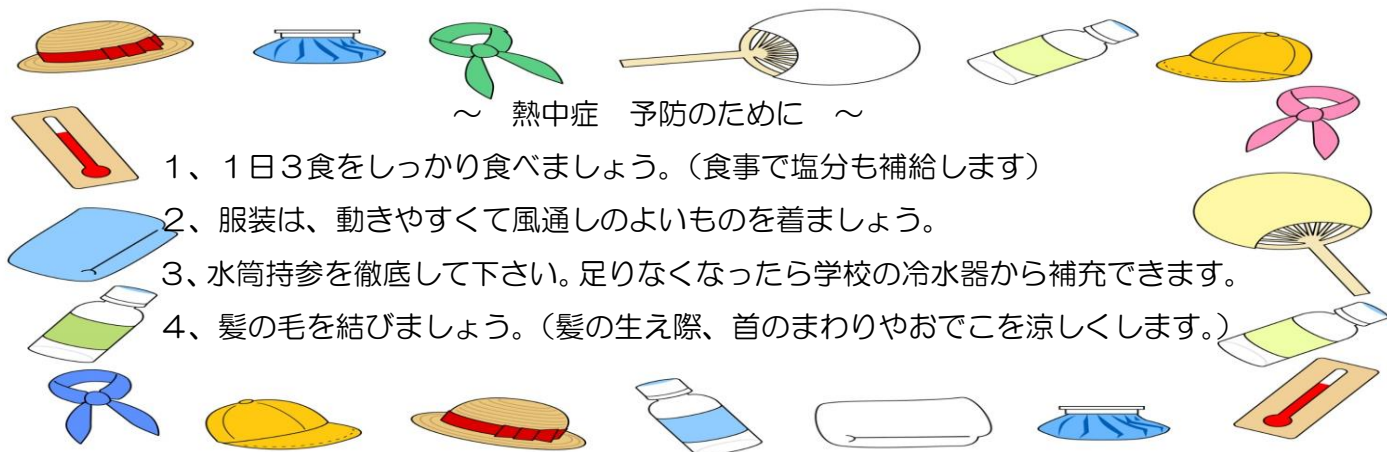
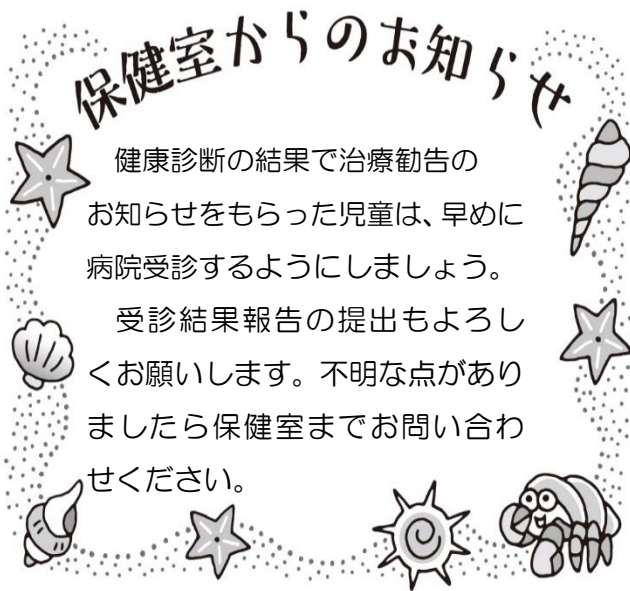
・夏を健康にすごそう

暑い日が続いていますが、体調は崩していませんか？もうすぐ児童のみなさんが楽しみにしている夏休みです。休みだからといってダラダラすごすのではなく、生活のリズムをくずさないことが大切です。ご家族ぐるみで規則正しい生活習慣を心がけましょう。

今年の夏はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、感染症の報告も受けています。感染予防や体調に気を付けながら、楽しい思い出を作してほしいです。夏休み明け、元気いっぱいの児童のみなさんに会えるのを楽しみにしています♪

あんしん
あんぜん

あいことば！「いかのおすし」



～ 熱中症 予防のために ～

- 1、1日3食をしっかり食べましょう。(食事で塩分も補給します)
- 2、服装は、動きやすく風通しのよいものを着ましょう。
- 3、水筒持参を徹底して下さい。足りなくなったら学校の冷水器から補充できます。
- 4、髪の毛を結びましょう。(髪の毛の生え際、首のまわりやおでこを涼しくします。)

熱中症の症状



熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

熱中症 今日の危険度チェック

環境は...

- ☐ 気温・湿度が高い
- ☐ 風が弱い
- ☐ 日差しが強い
- ☐ 急に暑くなった

身体面は...

- ☐ カゼ気味ではないか?
- ☐ 寝不足ではないか?
- ☐ 水分はきちんと
とっているか?
- ☐ 運動を普段からしているか?
(久しぶりではないか?)

当てはまる日は
気をつけよう!

水分補給

ふだんから

こまめに飲む
(少しずつ、回数を多く)

のどが渇く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら
塩分もプラス

運動するときは

運動前・後に飲む

運動中は
30分に1回くらい
休けいして飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする
(スポーツドリンクなど)

