

ほけんだより 7月



2021年 7月 貞光小学校 保健室

7月になり、日ごとに暑さが増してきました。急に暑くなったり、湿度が高い日は、熱中症が起こりやすくなります。日頃から食事、睡眠など体調管理をし、水分補給をこまめに行って、熱中症にならないよう気をつけましょう。

また、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。勉強や運動のまとめをして、思い出いっぱいの夏休みにできるようにしましょう。



体にいいことたくさん 夏野菜を探せ!

| | | | |
|---|---|---|---|
| き | お | く | ら |
| ぴ | ゆ | と | ま |
| し | な | う | と |
| ま | ん | す | り |

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり!

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません

7月の保健行事

○7月1日(木): 歯科検診(全学年)

☆当日の朝、ていねいに歯をみがいてきてね!

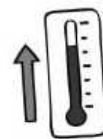


熱中症にご用心!

雨の日が続いていますが、梅雨明けはもうすぐです。こんな蒸し暑い時期に注意したいのが、熱中症です。熱中症は、油断していると命も落としかねない事態になることもあります。正しい知識を持って、しっかり予防していきましょう。

熱中症はこんなときに要注意!

○こんな日・こんな場所は要注意!



気温が高く、ジメジメした日



急に暑くなった日



運動場



体育館

○こんな人は要注意!



暑さになれていない人



体調がわるい人



太りぎみな人

こんなときは熱中症かも...



次のようなときは、熱中症かもしれません。すぐに先生やおうちの人に伝えてください。

- ・皮ふが赤い、熱い、かわいている
- ・頭がズキズキする
- ・めまいやはき気がある
- ・意識がはっきりしない

熱中症を防ぐポイント!



こまめに水分をとろう!



すずしい服そうに!



生活習慣を整えよう!