

ほけんだより 7月

ほけんもくひょう

なつ げんき
夏を元気にすごそう

あつ きび 暑さも厳しくなってきた、もうすぐ夏休みです。ねつちゆうしょう 熱中症には十分気をつけて生活をしていきましよう。ほけんいいん 保健委員のみんなが、「**しっかり熱中症の予防しよう**」のメッセージをかんが 考えてくれました。ほけんしつまえ 健康室前の廊下に掲示してあります、ぜひみ 見てください。



ほけんいいん 保健委員おすすめのねつちゆうしょう よぼう 熱中症 予防は、「水分補給」が多いようです。「のどがかわいた」と感じた時は、すでに体の中の水分が足りないときとされています。夏の水分補給のポイントは「ちょっとずつ」「こまめに」がポイントです。



なつやす たいちようかんり つよ かんけい 夏休みの体調管理に強く関係してくるのが、「生活習慣のみだれ」です。やす 休みだからといって、夜おそい時間まで起きていたり、あさ 朝ごはんを食べなかったり、クーラーのきいた部屋ですごす時間が多かったり、テレビやインターネットを見続けたりしていると、たいちよう わる 体調が悪くなりやすくなります。きそくただい 規則正しい生活が送れるように、お家のひととやくそくをき 決めておくといいですね。

「夏を元気にすごす」ために、これも知っておきましょう。

雷から自分を守るための行動



き でんちゆう せ たか 木や電柱など背が高いものから離れる。かさ と 傘は閉じる。

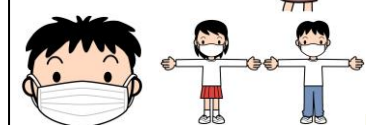


たてももの くるま なか ひなん 建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にある。

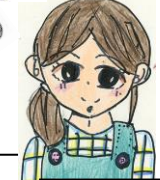


ひなん ばしょ 避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

かんせんしょうよぼう ただ 感染症予防を正しくしながら、楽しい夏休みをすごしてね



まみ先生



さいに先生

8月20日(金)の**出校日**と9月1日(水)の**始業式**に、**健康チェックカード**を忘れないようにしましょう。