

ほけなだより 7月

令和3年7月8日 白山市立北陽小学校 保健室



むし暑^{あつ}くなってきましたね。梅雨^{つゆ}があけたらいよいよ夏本番^{なつほんばん}。

たくさん汗^{あせ}をかく季節^{きせつ}なので、こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}と汗^{あせ}の始末^{しまつ}も忘れず^{わす}に。

今年^{ことし}の夏^{なつ}も元気^{げんき}に乗り切^のりましょう。

7月の保健目標^{ほけんもくひょう}

なつ けんこう

夏を健康にすごそう



暑^{あつ}さに負^まけない体^{からだ}を作^{つく}ろう



毎日^{まいにち}
朝ごはん^{あさ}



運動^{うんどう}で
汗^{あせ}をかく



冷やしすぎ^ひ
に注意^{ちゅうい}



しっかり^{すいみん}
睡眠



あさ
朝ごはん^{あさ}で、
ねっちゅうしょうよぼう
熱中症^{ねっちゅうしょうよぼう}予防に
ひつよう すいぶん えんぶん
必要な水分^{ひつよう}や塩分^{えんぶん}
をとりましょう。



あせ
汗^{あせ}をかいて、暑^{あつ}さに
からだ
体^{からだ}をならしておき
ましょう。
あせ あとしまつ わす
汗^{あせ}の後始末^{あとしまつ}も忘れ
ず^{わす}に。



クーラーや冷^{つめ}た
いもので体^{からだ}を冷^ひ
やしすぎると、
たいちよう
体調^{たいちよう}をくずして
しまいます。



あつ ひ たいりよく
暑い日^{あつ ひ}は体力^{たいりよく}を
しょうもう
消耗^{しょうもう}します。
じゅうぶん すいみん
十分な睡眠^{じゅうぶん}をと
りましょう。



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけて

● ねっちゅうしょう 熱中症はどんなときにおきやすい？

きおん しつど たか きゅう あつ かぜ
・気温、湿度が高いとき ・急に暑くなったとき ・風がないとき

● ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状は？ こんな症状があれば熱中症かも



クラクラする



あたま いた
頭が痛い



き も わる
気持ち悪い



たいおん たか
体温が高い

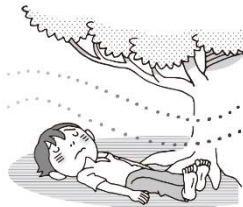


けいれん

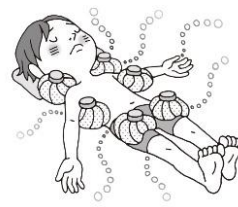
● ねっちゅうしょう おうきゅうしょう 熱中症の応急処置



すいぶん えんぶんほきゅう
水分・塩分補給



すず ばしょ
涼しい場所で
横になる



くび した あし
首、わきの下、足の
つけねを冷やす



いしき
意識がなければ
きゅうきゅうしゃ
救急車を呼ぶ

● ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



ぼうしをかぶる



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給



すいみん じゅうぶん
睡眠を十分に
とる



さんしょく
三食バランス
よく食べる



すず
涼しいところで
きゅうけい
休憩する

こんなことにも注意！



みず はい
水に入っているから
プールは大丈夫だね

ちやくしやにっこう あ すいおん あ
直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていき
ます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅
れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

よる ね
夜寝ているときなら

しんばい
心配ないよね



ね あいだ あせ し すいぶん
寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が
失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、
エアコンを上手に活用しましょう。