

刈安げんきっこ通信



令和2年7月1日
刈安小学校 保健室

いよいよ夏本番。これから暑さが厳しくなってきます。この時期に注意してほしいのが熱中症です。
熱中症も感染症も「予防」が大切。どちらも上手に対策しながら、この夏を乗り越えていきましょう。

あつ～い夏！ 熱中症にならないためにできること！



かぜとお 風通しのよい服をきよう



ぼうしをかぶろう



すいぶんほきゆう 水分補給を
こまめにしよう



くろ 黒っぽい服は熱を
あつ 集めやすいのでさけよう

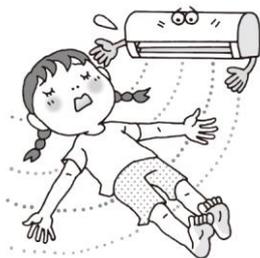


ひ 日かげやすずしい
ところで休けいしよう



たいちよう 体調が悪いときは
うんどう 運動をひかえよう

ぐあい わる 具合が悪くなったときは…



ひ 日かげ、冷房のきいた
へや 部屋で横になる



くび 首、わきの下、
あし 足のつけ根を冷やす



スポーツドリンクなどで
すいぶん 水分・塩分をとる

かなら まも

必ず守ろう！「はやね・はやおき・あさごはん」

ねっちゅうしょう よぼう かなら まも
熱中症の予防として、必ず守ってほしいこと。それは、「はやね・はやおき・あさごはん」です。

すいみんぶそく ねっちゅうしょう
睡眠不足やあさごはんぬきが熱中症をおこしやすくします。夜9～10時までには布団に入り、

じゅうぶん すいみん あさ
十分な睡眠をとりましょう。朝ごはんはごはんやパンなどのエネルギー源となる炭水化物に加え、

すいぶん かなら どうこう
水分も必ずとってから登校しましょう。

『う』のつくものをたべて、暑い夏をのりこえよう！

なつ どよう うし ひ
夏の土用の丑の日といえは？

うなぎはもちろん「う」のつくものを食べると、元気に夏を過ごせると言われています。



これらの食材を取り入れて
元気な毎日を！

うなぎ

タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。
栄養価が高く、夏バテ防止にも！

うどん

消化しやすく、胃腸にもやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめ。

うめ干し

疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも。



6月のせいけつチェックの様子

すべてパーフェクトの人・・・10人（すばらしい✦）

- ハンカチとティッシュを毎日持ってきていますか？
- 爪は整っていますか？
- 朝、歯みがき・顔あらいをしていますか？

マスクもせいけつに！

1日使ったマスクには、たくさんのウイルスや菌がついています。使用後は洗うなど、毎日きれいな物に取り換えて、気持ちよくせいけつに過ごしましょう。

「わたし・ぼくに言っているのかも・・・」と心当たりがある人はいませんか？せいけつチェックで大切なことは、×がついたときに「明日は忘れずに気をつけよう！」と意識することです。7月はパーフェクトの人が増えるといいなあ♪

検診のお知らせ

内科検診：7月31日（金）13：15～ に決まりました。

後日、問診票（結核・運動器）をお渡しします。ご記入の程、よろしくお願いたします。