

ほけんだより

令和2年8月24日

明倫小学校 保健室



今年^{ことし}はとても暑い夏^{あつ なつ}休み^{やす}でした。元^{げん}気にすごせましたか？

まだまだきびしい暑^{あつ}さが続^{つづ}くようです。残^{のこ}る暑^{あつ}さに負^まけないように体^{たい}調^{ちよう}をととのえて、二^に学期^{がっき}を始^{はじ}めましょう。



朝ごはん、しっかり食べて一日のスタートを

午前中の元気のもと



朝^{あさ}ごはんぬきで運動^{うんどう}すると気分^{きぶん}が悪^{わる}くなったり、倒^{たお}れたりすることがあります。

集中力がアッフ



脳^{のう}が元^{げん}気になります。



うんちを出す



おなかすっきり

体温を上げる



体^{からだ}が動^{うご}きやすく、つか^{つか}疲れにくくなります。

朝^{あさ}ごはんをぬくことは、車^{くるま}にガソリン^いを入れず^{はし}に走^{おな}らせるのと同じです。車^{くるま}は止^とまりますが、人^{ひと}は止^とまらず動^{うご}こうとします。その結^{けつ}果^た、倒^{たお}れてしま^まいます。お昼^{ひる}の給^{きゅう}食^{じよく}がエネ^かルギーに^{じかん}変わるには、2時間^{つづ}かかります。朝^{あさ}ごはんぬきだと、空^{くう}腹^{ふく}状^{じよう}態^{たい}が長^{なが}く続^{つづ}いてしま^まいます。9月^{がつ}からは、運^{うん}動^{どう}会^{かい}の練^{れん}習^{しゅう}も始^{はじ}まります。しっ^たかり食^いべて一^{いち}日^{にち}を始^{はじ}めましょ



まだまだ、熱中症に注意！

症状(しょうじょう)



めまいや立ちくらみ



筋肉のけいれん



だるさや吐き気



汗をまったくかかないまたは、汗がひどい



高体温

手当(てあて)



涼しい場所へ移動し安静にする



首すじ・わき・足のつけねをひやす



水分・塩分をとる



意識がなければ救急車をよぶ

予防(よぼう)



こまめな水分補給



バランスよく食べる



十分なすいみん