

令和3年7月16日 玉島小保健室

夏！☀️！を元気にすごしましょう！



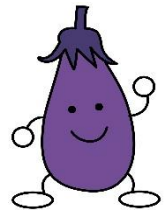
梅雨があけ、夏の空になりました。朝からセミが元気になっています。

学校の中庭には、色とりどりのアサガオが咲いて、夏の野菜が実っています。

今年度の夏は、教室にクーラーがつかました。そのおかげで、みんなが健康

で、落ち着いた学校生活をおくれています。ここ数年の中で、6、7月の体調

不良者の数は一番少なかったです。熱中症になった人は、0人でした。



ぼうしをかぶって外に出たり、水分をこまめにとったり、日かげで休みながら遊んだりと、

熱中症予防をしっかりとこなっているの、健康な生活がおくれているのだと思います。

さあ、もうすぐ夏休み。これからもっと暑くなります。きそく正しい生活をおくり、安全

と健康に気をつけて夏を楽しみましょう(^o^)/☀️

熱中症に気をつけて

熱中症に気をつけて！！

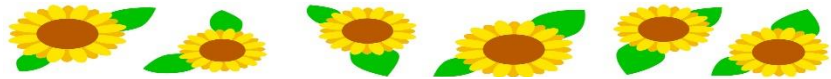


夏休みになるとぐんぐん気温があがってきます。

熱中症は、予防することができます。こんなことに気をつけましょう。



熱中症にならないために



すいみんを
じゅうぶんにとる。
きそく正しい生活。



こまめに水分ほきゅ
うをする。
えんぶん塩分もチャージ！！



すずしいところで
ときどき休けい
を



ぼうしをかぶる。
はげしい運動や遊び
は涼しくなってから

こんな症状があれば熱中症かも



立ちくらみ
ふらふらする



あたまがいたい
からだがだるい



はきけがする
吐いた



たいおんが
高い (高体温)



こむらがえり
足がつる

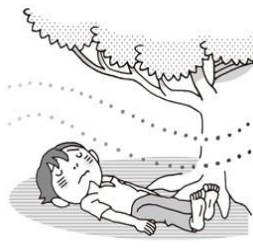
こんな症状が見られたら



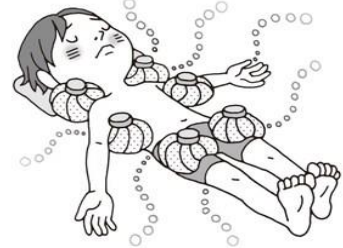
急いで応急処置



水分・塩分をとる
OS-1, ポカリをのむ



すずしい場所で横になる
クーラーのきいた部屋でやすむ



首・わきの下・足の付け
根を冷やす

熱中症をあまぐみないでくださいね。一番暑い時間に遊ばない、体調が悪い日はお家
ですぐ、三食バランスよく食べるなど、夏の健康を自分で守ってください。お家の方の
声かけもお願いします。



夏休みを楽しく安全にすごしましょう！！

おうちの人へかならず伝え
て出かけましょう！！

出かけるときは



メディアの使い方について
おうちの人と約束をする

むし歯になります。太ります。
麦茶・水をのみましょう！！

夏バテするよ



夏休み中、健康観察チェック票は配りません。お家の方で、健康観察をお願いします。