



ほけんだより 7月

さくら小学校 2024年

7月に入りさらに気温の高い日が続いています。体調はいかがでしょう。もうすぐ1学期も終わり、夏休みが近づいています。夏休みの間も、健康に過ごすために規則正しい生活をしましょう。

夏休みを健康に過ごすコツ!

冷房があるところで注意!

設定温度や風向きを調節しよう!

衣服で調節しよう

- 長い時間、冷房にあたらぬ
- 体を冷やしすぎない
- 風を直接受けぬ

運動するとき注意!

日陰で座って休もう

汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料を飲もう

- 日差しをさける
- 汗をかいたら塩分や糖分を補給する
- 無理をしないでこまめに休けいする

水分補給時注意!

水の麦茶を飲もう

運動の前や途中でも、こまめに、少しずつ、ゆっくり水分補給しよう

× ジュース

- 冷たいジュースを飲みすぎない
- 水分補給は、のどがかわく前に、こまめに飲む
- 飲み方にも注意する

寝るとき注意!

スマホやゲームは寝る直前までやらない

電気を消すよー!

- 夜ふかししない
- 寝る1時間前にはゲームをやめる
- 寝間着に着替える
- 部屋の電気を消して、暗くする

- 夜ふかししない
- 寝る1時間前にはゲームをやめる
- 寝間着に着替える
- 部屋の電気を消して、暗くする

いつもより体調が悪いと感じたときには、すぐに近くの大人に伝えるようにしましょう。

熱中症かも!?

おも
と思ったら



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

あつが
悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

熱中症の症状

軽症 → 重症

 <p>立ちくらみ・めまい 足がつる など</p>	 <p>頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など</p>	 <p>たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など</p>
--	---	---

【歯科検診の結果お知らせ について】

「歯科検診についての結果のお知らせ」が配布されていない人は、



虫歯や歯こうなどの所見がなかった人です。今の状態を維持してください。