

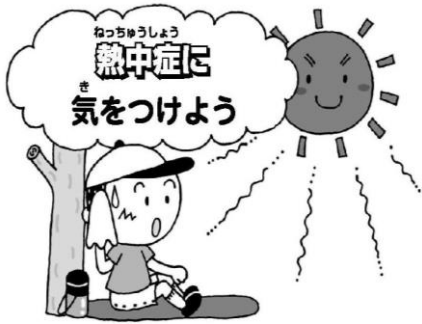
ほけんだより **7**がっ

佐野市立
石塚小学校
保健室
R2. 7. 1

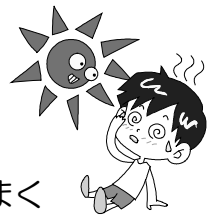
夏は、急な大雨や雷などの不安定な天気や、気温の変化に、体調を崩しやすい時期でもあります。今年は夏休みが短く、7月は毎日学校があります。いつもよりも健康に気をつけて、毎日安全に楽しく元気にすごしましょう！



ねっちゅうしょう 熱中症とは…



気温や湿度が高いところで長い時間すごしたり、運動をしたりすると、体の中の水分が足りなくなり、汗が出なくなって、体温がうまく調節できなくなることがあります。



頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりすることを熱中症といいます。

できているかな？ ねっちゅうしょう 熱中症チェック!!



できていることは、10このうちいくつあるかな？チェックしてみよう♪

- 水分をこまめにとっている
- 暑い日に運動をするときは、休けいをとる
- 10時前にねている
- 早おきをしている
- 朝ごはんを毎日きちんと食べている
- すききらいをしないで何でも食べている
- 外に出るときは、ぼうしをかぶっている
- すずしい部屋にずっといないで、暑さになれている
- 体調のわるいときは友だちや大人に言える
- 体調がわるいときは、無理をしないで体を休めている



1つ10点だよ♪ さて、何点だったかな？ 100点満点を目指そう！

てん
点

れいぼうの使い方^{つか}に注意^{かた}しよう^{ちゅうい}

①室内^{しつない}と外^{そと}の気温^{きおんさ}差^さが

おお 大きいと、たいちょう 体調を

くずすことがあります。

れいぼうの^{せっていおんど}設定温度^{てんどう}を、

ひく 低^{ひく}くしすぎないように

しましょう。



②夜^{よる}も、あつ 暑^{あつ}すぎるとしっかり

ねることができません。

かしこくれいぼうを

つか 使うことが^{たいせつ}大切^{たいせつ}です。

タイマーなどを^{つか}使い

ひ 冷^ひやしすぎに^{ちゅうい}注意^{ちゅうい}しましょう。



※換気^{かんき}も忘れ^{わす}ずに!

★ やってみよう! まちがいさがし ★

7このまちがいがあるよ! さがせるかな?



保護者の方へ



マスクについて

気温が高くなり、子どもたちは毎日たくさんの汗をかいています。汗でぬれてしまったマスクを着用することは不快であり、かゆみやかぶれの原因となります。そのため、マスクの替えや予備を持たせていただけるようご協力お願いいたします。

