

ほけんだより

7月号



令和3年7月1日発行 No.4



泉佐野市立中央小学校 保健室



今年の梅雨は始まるのが早くじとじとした6月でしたね。梅雨が明けると急に気温が高くなるのと同時に、夏の暑さに体が慣れていないため熱中症になる人が多くなります。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気をつけて、体調が悪い時は無理をせず早めに休養するようにしましょう。

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取り（のどが渇く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

☆熱中症の症状

急にぐったりとして元気がなくなる
頭痛・吐気・おう吐がある
からだやわきの下が熱い
尿がしばらく出ていない

こんなときこそ
気をつけて！



☆熱中症になりやすい時☆

気温が高い時
体調がよくない時
寝不足の時
朝ごはんを食べていない時
長い時間外にいる時

夏☆本番！

こんなことに気をつけて
充実した夏休みにしよう

☀️日射病・熱射病☀️
▼天下、外出時の
帽子と水分補給…

忘れずに

×××日焼け×××
海・プール…
日焼け止めを活用し
焼けすぎないように…

～寝冷え～
クーラーはタイマーを
上手に利用して！
暑くてもおなかに1枚かけよう！

🦠プール熱🦠
「咽頭結膜熱」という、
プールでうつることの多い感染症
のどの痛み 目の充血
発熱 要注意！

🍷胃腸の機能低下🍷
冷たいもの 飲みすぎ
食わずに 注意！

1913-0

🍷夏カゼ🍷
暑さで食欲も出ず、寝苦しいので
治るまでに時間がかかります。
十分な水分補給と 休養を
治そう

熱中症は皆さんの生活習慣も大きく関係しています。ふだんから規則正しい生活をしておくことが熱中症予防につながります。これからまだまだ暑くなりますが、1人1人体調管理をしっかりしましょう。

夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ!

早寝・早起きは健康生活の基本です

朝食は毎日とる習慣をつけましょう

冷房にあたる時間はできるだけ少なく...

8月25日

ムリながな



夏休みが終わるころに学校のことを考えて、苦しくなったり、不安になったり、どうしようもなくなったら身近な人に誰にも言えなかったら電話してみてね。ネットで検索しても出てくるよ!

いのちの電話→06-6309-1121

アウトメディアに挑戦

読書をする

料理をする

絵を描く

お手伝いをする

家族と話す

アウトメディアって?

メディア機器 (テレビ・パソコン)

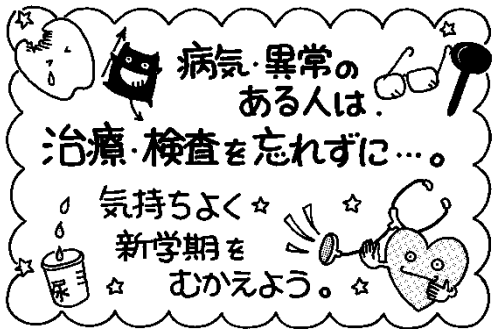
夏休み・お世話になりたくない車

消防車 ☆ パトカー ☆ 救急車 ☆

健康・安全に気をつけて生活しましょう。

勉強に
打ち込む。

植物を
育ててみる。



4月から6月にかけて行っていた健康診断も
今月で終了となります。問診票等のご協力ありが
とうございました。おかげさまでスムーズな検診
を行うことができました。

夏休みを利用して受診や治療をすませておい
てください。今後ともよろしくお願いたしま

