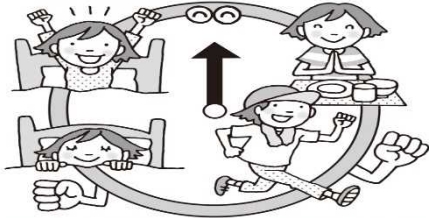


いほけんたより 7月

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

小山市立小山城北小学校 保健室 おうちの人と読んでください

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い
体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、
十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋でずっと
過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。
こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

～暑い日が続いています。熱中症にならないために気を付けよう～



こまめな水分補給をしよう



日陰で休 けいしよう



十分な睡眠をとろう



バランスよく食べよう



体調の悪いときは運動
をひかえよう



汗をかく習慣を
つけよう

熱中症
かも!?

と思ったら

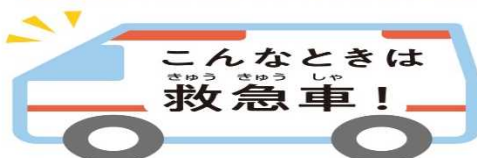


首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた
悪口の投稿を拡散した
けなのに、訴えられた。

**SNSやメディアの
使い方に注意しよう！**

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも
のってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされた
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる
分、普段とは違うトラブルに
巻き込まれることがあります。自
分の言動ひとつで自分を含めた
誰かが傷つく可能性を想像する
ことが大切です。

困ったときは
迷わず大人に相
談を。



7月の保健室

湿度や気温の高い日が続く、頭痛や気分不良を訴える児童が多くいます。教室では、
エアコンや扇風機を使用し、熱中症予防に努めています。こまめに水分補給をさせる
ために水筒の持参を引き続きよろしくお願いします。

6月に報告のあった感染症・溶連菌感染症・感染性胃腸炎

健康診断で治療勧告のおたよりをもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は
出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをす
る絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて気持ちよく新学期を
迎えましょう。

夏休みは治療のチャンス



夏休みも規則正しい生活を！！