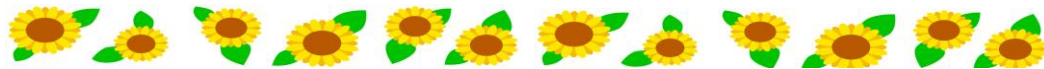


ほけんだより7が

令和3年 7月4日
京都市立嵯峨野小学校

じめじめした暑い日も、力 いっぱい外で遊んだり、楽しそうにプールの授業をうけているみんなをみると、元気をもらえます。でも、気温や湿度が高い日はしんどくなりやすく、また気温がぐんぐんあがっていくと熱中症の心配もでてきます。元気いっぱいみんなでも注意が必要です。

夏休みまで元気に学校に来れるように、体調管理をしっかりしていきましょう。



暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



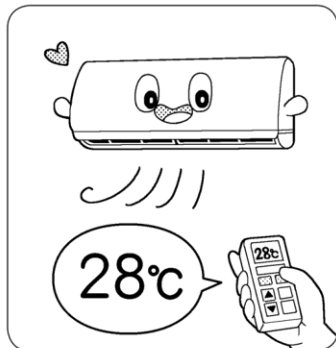
軽い運動をして汗をかこう



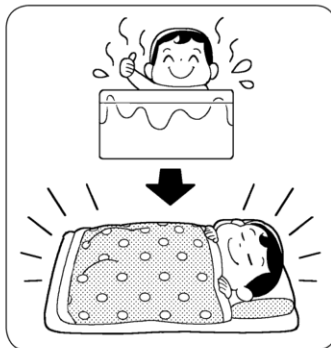
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

今月のほけんもくひょう

～夏を健康にすごそう～



夏の健康チェックをしてみよう！

★早寝早起きをして、しっかり寝られている。
(はい・いいえ)



★手洗い・うがいをこまめにしている。
(はい・いいえ)



★手足のつめは短くきっている。
(はい・いいえ)

～熱中症に気をつけよう！～

梅雨が明ける頃、気温が急に高くなってきます。すると、体が暑さに慣れていないせいで「熱中症」にかかる人が多くなります。

熱中症は命に関わる病気で、大人よりも子どもの方がなりやすいです。しっかり予防していきましょう！

～熱中症の症状～

しんどい・だるい
ほてり・めまい・ふらつき
吐き気・嘔吐・頭痛など

予防のポイント①

外に出る時はぼうしをかぶろう！

予防のポイント②

こまめに水分補給をしよう！

予防のポイント③

涼しいところで休けいを入れよう！



熱中症予防のために

体育の授業や通学路ではマスクをはずしましょう。