

# ほけんだよりアガ

令和3年 7月4日  
京都市立嵯峨野小学校

あつ ひ ちから そと あそ たの じゅぎょう  
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、元気をもらいます。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  
いっぱいのみんなでも注意が必要です。  
なつやす げんき がっこう こ たいちょうかんり  
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



はや お あさ た  
早起きして朝ごはんを食べよう



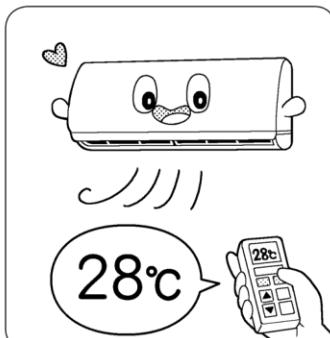
かる うん どう あせ  
軽い運動をして汗をかこう



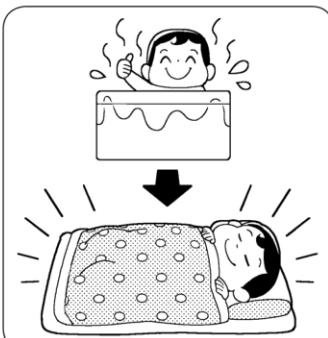
すい ぶん ほ きゅう  
こまめに水分補給をしよう



つめ おやつを た す  
冷たいおやつを食べ過ぎない



れい ぼう ひか  
冷房は控えめにしよう



ふろ はい ねむ  
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います。  
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

予防のポイント②

予防のポイント③

外に出る時はぼうしをかぶろう！

こまめに水分補給をしよう！

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。