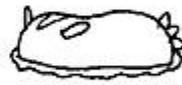


ほけん だより

HP 編

その4



令和2年5月14日
京都市立宇多野小学校
校長 和田夕美子
養護教諭 中田ひとみ

★ 急に暑くなってきたけれど・・・★

～熱中症に注意～

今週に入ってから急に気温が高くなってきました。暑い日は熱中症の危険があります。熱中症は重くなると死んでしまうこともあります。熱中症にならないためにはどんな生活をすればいいのか考えてみましょう！全問正解できるかな？

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防クイズ！

A. Bどちらが正しいかな？

熱中症の予防には・・・

- ① バランスのとれた食事を食べよう
- ② 十分な睡眠を取ろう
- ③ 適度な運動をしよう
- ④ こまめな水分補給をしよう
- ⑤ 程よい塩分を取ろう
- ⑥ すずしい服装をしよう

などなどたくさんあります。

コロナウイルスも怖いけれど、熱中症も恐ろしい病気です。これからの季節、暑さに負けない体を作っていきましょう。

問1. 毎日のご飯は？

A: 朝・昼・夜3食とも好き嫌いなく食べる！

B: 好きなものを好きな時間に食べる！

問2. ねる時間は？

A: やっぱり基本は早ね早起き！

B: 休校中なのでおそくねてもだいじょうぶ！

問3. 日中の過ごし方は？

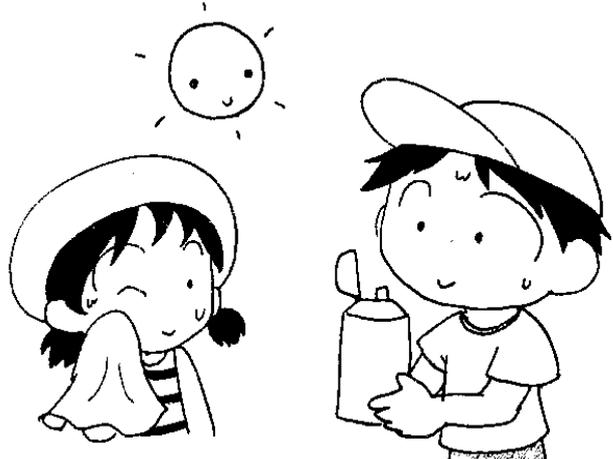
A: 少しずつ外で体を動かして、暑さに慣れる！

B: 外は暑いから家の中でゲーム！

問4. 水分の取り方は？

A: お茶や水をこまめに飲む！

B: ジュースを一気にがぶがぶ飲む！



全問正解です。

全問正解できましたか？