

# ほけんだより すくすく

こころ けんこう おおえん  
心とからだの健康を応援します！！



2021年7月  
岩出小学校保健室

梅雨が終わり、いよいよ夏本番。さわやかな青空をみると外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に注意してほしいのが、熱中症。しんどくなる前の予防が大切です。上手に暑さ対策をしながら、元気に夏を過ごしたいですね。

## ねっちゅうしょうに気をつけて！

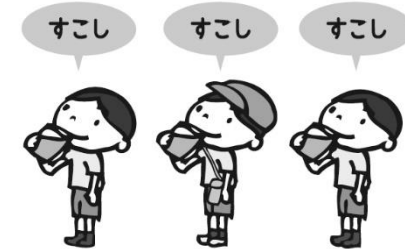
あついところで運動や作業をするときは、ねっちゅうしょうにならないように注意してください。体温のちょうせつができなくなり、めまいやはきけがおこります。ひどいときには、気を失ったり、死んでしまうことがあります。

ねっちゅうしょうは、風通しのわるい室内でもおこりますので、室内にいるときも注意が必要です。

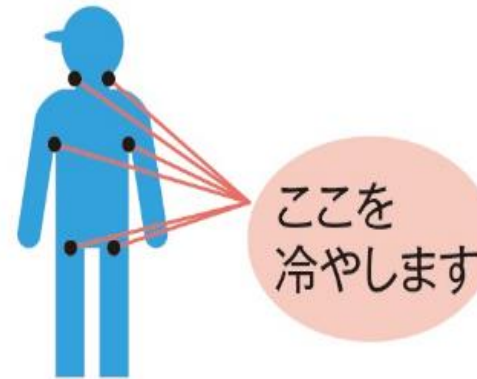
## よぼうのポイント

- ☆水分をこまめにとろう
- ☆日かげに入ろう
- ☆ぼうしをかぶろう
- ☆早めに休もう
- ☆ふだんから運動をしよう

水分ほきゅう こまめに+すこしずつ



もし、ねっちゅうしょうにかかってしまったら



- すずしい部屋や風通しのよい場所で休ませる。
- 氷やぬれタオルを使って冷やす。
- 着ている服をゆるめ、足を高くする。
- 水分をしっかりとる。  
(お茶やスポーツドリンク)

いつでも、やっぱり！！

## 早ね・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごす1番のポイントは、【早ね・早起き・朝ごはん】です。  
夜、寝る時間がおそくならないようにしましょう。学校が休みの日も、いつもと同じ生活リズムでね！

①早くねる



つかれがとれる

②早く起きる



③朝ごはん



しゅうちゅうりよく たか  
集中力が高まる