



ほけんだより7月

令和6年7月5日
大道小学校 保健室

7月のほけん目標: **夏を健康にすごそう!!**

日に日に日差しが強くなり、心はずむ夏がやってきました。待ち遠しい夏休みはもうすぐです。夏休み

は、海で泳いだり、公園で遊んだりと楽しい計画がたくさんあることでしょう。夏の暑さに負けずに、元気

いっぱい夏休みを過ごすためにも、夏の過ごし方について考えましょう。

<p>な おしておこう</p>  <p>むし歯などは、この休みを</p> <p>つかって、治療しておこう</p>	<p>つ めたいものばかり</p> <p>食べてない??</p>  <p>1日3食、色んな食品で</p> <p>バランスよく栄養をとろう</p>	<p>誰とどこへ行く いつ帰るか を伝えよう</p> 
<p>や いすぎ注意</p>  <p>ゲームやネットは時間を決めて</p> <p>すいみん不足や運動不足にな らないようにしよう</p>	<p>す いぶんをとろう</p> <p>汗をいっぱいかいた時には</p> <p>塩分も一緒にとろう</p> 	<p>み ださない生活</p> <p>休みの間も早寝早起</p> <p>きを心がけよう</p> 

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

受診・治療はOK?

夏休みにある
チャンスって?



夏休みには大きなチ
ャンスがあります!

それは、
あなたがもっと健康になるチャンス


まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

2学期、さらに
健康になったみ
んなに会えるの
を楽しみにして
います★



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

夏は水場の事故に注意しよう

夏は、海や川などで遊ぶ機会が増えるため、水の事故が多くなります。水場へ行くときは、天気予報を確認し、必ず大人と一緒に出かけましょう。



川の水は、遠い上流で雨が降ると急に増えます。



水の近くで遊ぶときは、ライフジャケットがあると安心です。



子どもだけで水に入るのは、絶対にやめましょう。

熱中症 重症度と対応について！！

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

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

熱中症かも！？
と思ったら



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



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。