

# ほけんだより



旭丘小 保健室

まいにち ひ つづ 毎日あつい日が続いています。すいみん 睡眠をしっかりとって、ごはんを バランスよく た 食べて、げんき す 元気に過ごしてください。

7がつのほけんもくひょう  
なつをけんこうにすごそう

## 予防が大事!熱中症

おお 多めにお茶を  
も 持ってこよう!

はや はや たいおう ねつちゆうしやう 予防しよう!  
早め早めの対応で、熱中症を



のどがかわ まえ すいぶんほきゆう  
のどが渇く前に水分補給



つか かん まえ きゆうけい  
疲れたと感じる前に休憩

ひ ごろ たいちやうかん り たいせつ ようちゆうい ねつちゆうしやう  
日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



あさ 朝ごはんを食べていない



ほつねつ げり たいちやうふりやう  
発熱や下痢など体調不良



ね ぶそく  
寝不足

ねつちゆうしやう じぶん まも じつこう  
熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいやう うんどう ぎそくただ  
睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさんあせをかいたら  
水分だけでなく塩分も補給



むり をしない  
30分に1回は休憩を取る

暑熱順化



体が暑さに慣れるまでは運動量は控えめに

こまめに 水分補給を



のどの渇きを感じる前に

# 暑い夏こそ肌着を着よう！

肌着は肌をせいけつに

保ちます

肌着は体から出る汗や汚

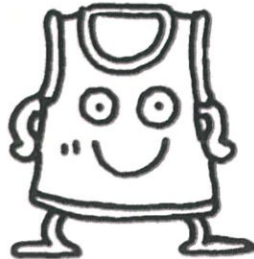
れを吸い取ります。

汗はそのままにしておく

細菌によってにおいが発生し

ますが、肌着で吸い取ること

でにおいを減らします。



肌着は汗を吸い取って、

体温を一定に保ちます

肌着は汗を吸い取って、

蒸発させやすくして、体温

を一定に保ちます。汗は乾く

ときに体温を下げるはたらきをします。

保護者のみなさまへ

## 健康手帳について

健康手帳を返しました。1学期に実施した健康診断の記録が貼ってあります。確認しましたら、最後のページに押印し、7月18日（水）までに、担任に提出してください。

なお、検尿の結果が「±」である場合は、異常なしということですので、お知らせは出しておりませんので、ご理解ください。