

すこやか

おうちのひとといっしょによみましょう。

H27. 7. 16

西紀小学校 ほけんしつ

なつやす ぐ ♥夏休み号♥

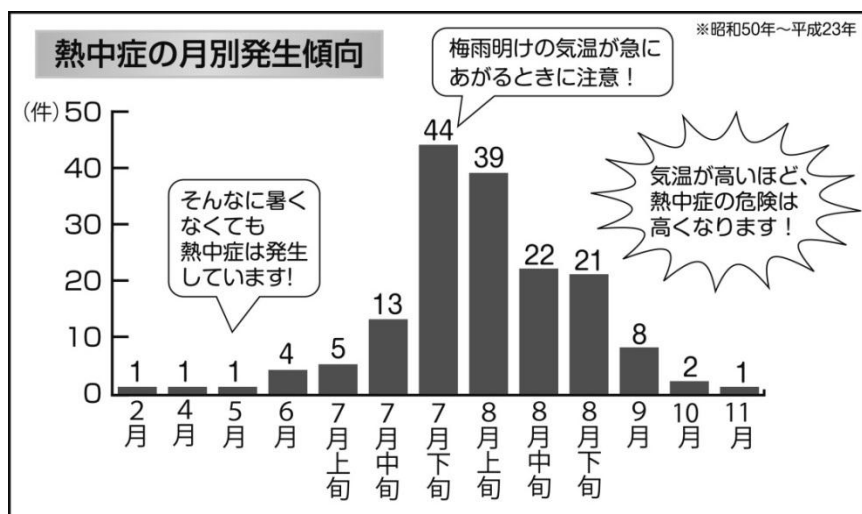


こんしゅう はい きゅう あつ きび
今週に入り、急に暑さが厳しくなってきましたね。

からだ あつ な からだ の じ き からだ
体が暑さに慣れていないこの時期は、体がだるくしんどく感じるものです。

そして、いま じ き もっと き
そして、今この時期に、最も気をつけなければならないのが「熱中症」です！！

よほうほう うらめん
予防法は裏面にのせていますので見てください。



ひょう がっこう かんりか
この表は、学校の管理下
とうげこうちゅう ぎょうじ
(登下校中や、行事なども

ふく ねっちゅうしょう
含む)で、熱中症により
な ひと かず
亡くなった人の数です。

うちわけ しょうがくせい にん
内訳は小学生が5人、
ちゅうがくせい にん こうこうせい
中学生が38人、高校生が
118人となっています。

せいべつ じょし にん だんし
性別では、女子が11人、男子
が151人となっています。

●こんな日はとくに注意！

- ① 気温が高い日
- ② 急に気温が上がった日
- ③ 湿度が高い日
(ムシムシした日)
- ④ 風のない日

こんな「めあて」にしたよ！

「からだのきろく」に書いてもらったみんなの「けんこうのめあて」を少し紹介しま
すね。

じまえ
10時前には
ねる。4年

まいにち
はみがきを毎日
3回朝・昼・夜す
る！ 5年

め
目が変わるくならな
いように、手をのほ
して本を読むように
き
気をつける。4年

ぶんかん
3分間はみがきする。
2年

まいにち うんどう
毎日、運動して
たいりよく
体力をつける。
6年

すききらい
をちょっとでも
へらす。1ねん

おやつをだらだ
らたべない。
じかんをきめる。
1ねん

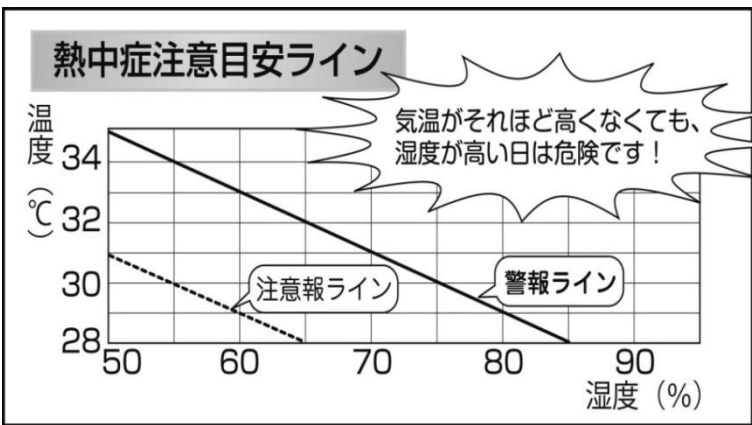
まいにちはや
毎日早くおて早くお
きる(6時10分ぐら
い)2年

ゲームをやいすぎな
い、テレビを見すぎな
い。6年

しゅくだい
宿題をパパッと
やって早くおて
早く起きる。5年

よいしせい
で、よくかんで、
ごはんをたべ
る。1ねん

た もの
食べ物をしっかりかむこと
と歯みがきをしっかりす
る。3年



どれも、いい「めあて」ですね！ けんこうに気をつけながら、長い
やす 休みにはかできない経験や冒険をして、9月に元気な顔を見せてくだ
さいね！



ねっ ちゅうしょう 熱中症にならないために たい ちょう へん 一体調編

- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



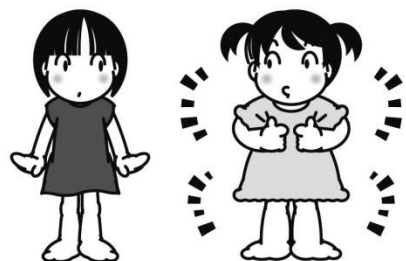
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう

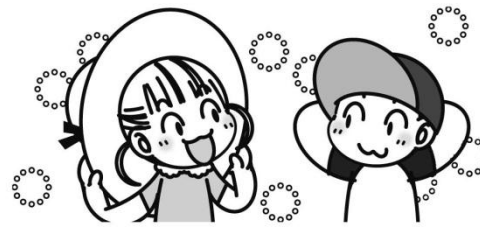


- 少し肥満気味の方は、とくに体調の変化に気をつけましょう



ねっ ちゅうしょう 熱中症にならないために ぶく ぞう へん 一服装編

- 外出時は、帽子をかぶりましょう



- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう

- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服はさけましょう

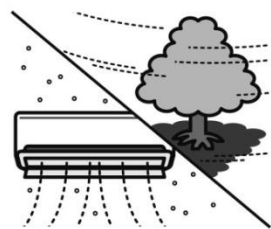
- 家の中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう



ねっ ちゅうしょう 熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



スポーツドリンクのおとしあな

体によいとされるさまざまな成分を含んだスポーツドリンクは手軽で飲みやすく作られていますね。

でも、そのスポーツドリンクもよいことばかりではありません。

そうです、その甘さが気になったことはありませんか？

さまざまなタイプのスポーツドリンクがありますが、カロリーは低くても普通のジュースと同じくらいの糖分が含まれているものが多いと考えてよいでしょう。

「スポーツドリンクは体によいから、運動していなくてもドンドン飲む」というのは大間違いです！

じょうずに、水分をとりながら、元気に夏をのりきりましょう！