

# ほけんだより

ほけんちくひょう  
保健目標



7月7日は七夕。短冊に願いごとを書きますが、本来、短冊に書くことは「おりひめのようにはたおりが上手になりたい」といった決意表明だったようです。みなさんも新しい挑戦だったり、勉強や部活、何か「これだけはがんばる!」という決意表明をして、夏を楽しんでくださいね。

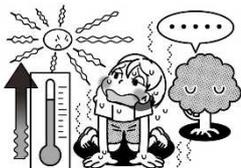


## 熱中症を予防しよう!

「熱中症」とは、からだの体温調節がうまくいかず、からだの中に熱がたまっていく状態です。熱中症で、命を落とす人もいます。

### かんきょう

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★風が弱い
- ★急に暑くなった



### からだ

- ★下痢や発熱で脱水状態
- ★睡眠不足・体調不良
- ★太りきみ
- ★栄養状態が悪い



### じぶん

- ★はげしい運動
- ★なれない運動
- ★長時間の運動
- ★水分補給をしない



## おぼえておこう 救急処置!

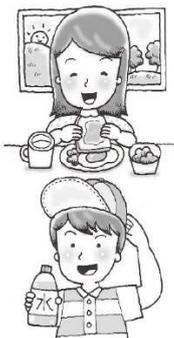
- ① ずずしい場所へ
- ② 体をひやす
- ③ 水分・塩分をとる

※意識がない場合や水分補給ができない場合は、すぐに救急車を呼びます。

## もうすぐ夏休み!

### ☺ 元気に過ごすための約束です ☺

- ☺ 早ね・早おきをしよう!
- ☺ 1日3食、きちんと食べよう!
- ☺ 食事のあとの歯みがきをわすれずに!
- ☺ 手洗い・うがいをしっかりしよう!
- ☺ 体を冷やしすぎないようにしよう!
- ☺ 外で体をうごかそう!
- ☺ 外にでるときは、ぼうしをかぶろう!
- ☺ ジュースより、水やお茶で水分補給!
- ☺ テレビやゲームは時間をきめて!
- ☺ 夏休み中に治療をしよう!



## 治療のすすめをもらったら

4月からの健康診断が終わり、結果をまとめたお知らせを配布しました。

自分の体の様子を知るために、おうちのひとといっしょに見ておきましょう。病院に行く必要のある人は、夏休み中に行くようにしましょう。

