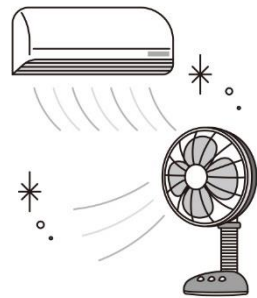


ほけんだより 7月

令和5年7月 綾川町立羽床小学校 保健室

ジリジリと照りつける太陽に、ジメジメとした空気で、ぐったりとしている人も多いのではないのでしょうか？扇風機やエアコンを上手に使い、体調が悪くならないように気を付けましょう。



「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



歯みがき隊 再始動!



感染予防のため休止していた歯みがき隊（保健委員会）が、4年ぶりに各クラスにやってきてくれました。おかげで、いつも以上にいい歯をみがくことができましたね。



上手に歯みがきをしようね!



ありがとう、歯みがき隊!

7月の保健目標

夏に負けない体をつくろう

熱中症ってなに?!

気温や湿度の高さに体が追いつかずに起こる症状のことです。めまいや筋肉痛、頭痛などのほか、症状が進むと、命にかかわることもあります。

熱中症 重症度と対応

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。

熱中症にならないように...

早ね・早おきで疲れをとろう!



バランスよく食べて栄養チャージ!



軽い運動で暑さに強くなる!

