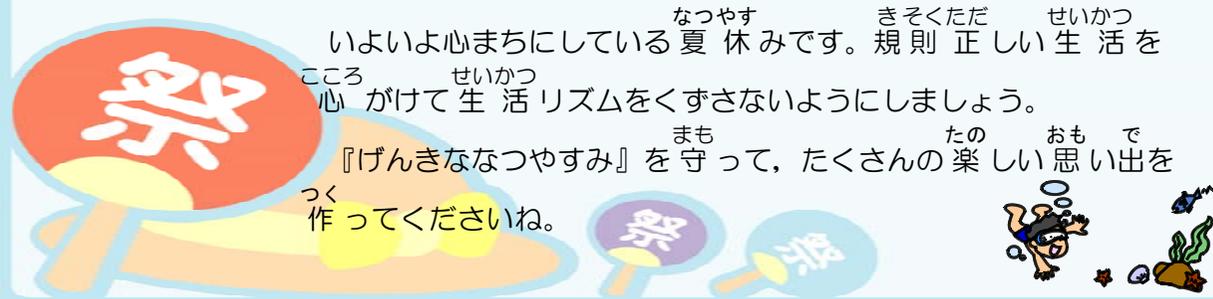


ほけんだより

平成23年7月20日
西山小 がつごう
保健室発行 7月号
No.4



なつやす きそただ せいかつ
いよいよ心まちにしている夏休みです。規則正しい生活を
こころ せいかつ
心がけて生活リズムをくずさないようにしましょう。
『げんきななつやすみ』をまも たの おも で
守って、たくさんの楽しい思い出を
つく
作ってくださいね。

ゲームやテレビは時間を決める

なが なつやす
長い夏休みはふだんできないことができるチャンス。
いろいろ ちょうせん
色々なことに挑戦しよう！



うん どうをして体をきたえる

およ からだ うご たいりよく
プールで泳いだり、体を動かしたりして体力をつけて暑さになれよう！

き まった時間にはやね・早起き・3食ごはん

だらだらと過ごしては時間をもったいない。生活リズムをととのえよう！

な んでもバランスよく食べる

あつ しょくよく
暑さで食欲がなくなるかもしれないけれど、しっかりご飯を食べよう！

な つの病気やケガに気をつける

ねっちゅうしょう しょくちゅうどく
熱中症や食中毒などかかりやすい季節。
てあら よぼう
手洗いうがいをし予防しよう！



や すみ中も歯みがき忘れずに

あさ ひる よる
朝・昼・夜のごはんを食べた後みがきましょう！歯ぐきも忘れずに！

す いぶん補給をこまめにしっかり

ばい みず ちゃ の す ちゅうい
コップ1杯ほどの水やお茶をこまめに飲もう！ジュースの飲み過ぎに注意！

み ずの事故に注意して

うみ かわ みず じこ まいとし ほう な
海や川での水の事故で毎年たくさんの方が亡くなっているそうです。
まも ぶせ
きまりを守って防ぎましょう。

ねっちゅうしょう じゅうぶん ちゅうい 熱中症には十分に注意しましょう

ねっちゅうしょう しょうじょう
～熱中症の症状～

けいしょうど 軽症度

てあし なつぎん いた
手足や腹筋などに痛みをとも
なつたけいれん や失神（数秒
かんていど
間程度のもの）



ちゅうとうど 中等度

めまい 疲労感、虚脱感、頭痛、
失神、吐き気、嘔吐などの
いくつかの症状が重なり合っ
て起こる



じゅうしょうど 重症度

いしきしょうがい おかしな発言、過呼吸、
吸、ショック症状などが重
なり合っ
て起こる



おうきゆう てあて たいしょほう + 応急手当と対処法

いしきしょうがい じゅうしょうど ねっちゅうしょう
意識障害をともなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置
が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げる如果能够、
かくじつ きゅうめい
確実に救命できるともいわれています。

- 氷などで体を冷やす
- 扇風機などで風を送る
- スポーツドリンクを飲ませる



げんき す
元気に過ごして、
しゅっこうび
出校日にみんなと会えるのを
たの
楽しみにしていますよ！