

ほけんだより7月 がつ

2023. 7. 20
高須小学校 保健室
No.4

あしたで1学期が終わり、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります！
けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作って下さいね。
夏休み中も手洗い・うがいをしっかりと、感染症を予防しましょう。
9月1日に、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています！



ねっちゅうしょう それ、熱中症かも！！こんな症状に気をつけて！

 <p>めまい ふらふらする</p>	 <p>きんにくつう 筋肉痛 がえ こむら返り(つる)</p>	 <p>あたま 頭がいたい</p>	 <p>きも わる 気持ちが悪い はく</p>	 <p>からだ 体がだるい つかれている</p>
--	--	--	---	---

ねっちゅうしょう しょうじょう で 熱中症の症状が出たら…

おとな
かならず大人を
よ
呼んでね！



すずしいところで
よこ
横になる



けいこうほすいえき
スポーツドリンクや経口補水液
すいぶん えんぶん ほきゅう
などで水分・塩分を補給する



した あし
わきの下、足のつけね
くび ひ
首を冷やす

ねっちゅうしょう よぼう げんき なつ の き 熱中症を予防して、元気に夏を乗り切ろう！



ぼうしをかぶる



すいぶん
こまめに水分をとる
*のどが かわく前に
まえ
水分を取りましょう



すずしいところで
きゆう
休けいする



しんどいときには
むり
無理をしない

その夏^{なつ}の過ごし方^{かた} だいじょうぶ 大丈夫？



れいぼう
冷房で
キンキンに
ひや
冷えた部屋って
さいこう
最高ー！



つめ
冷たい
めんるい
麺類にアイス、
やめられない！



あつ
暑いから
お風呂は
シャワーだけ！

そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

からだ
体がだるくなる

しょくよく
食欲がなくなる

きで
やる気が出なくなる

元気^{げんき}に過ごすためのアドバイス

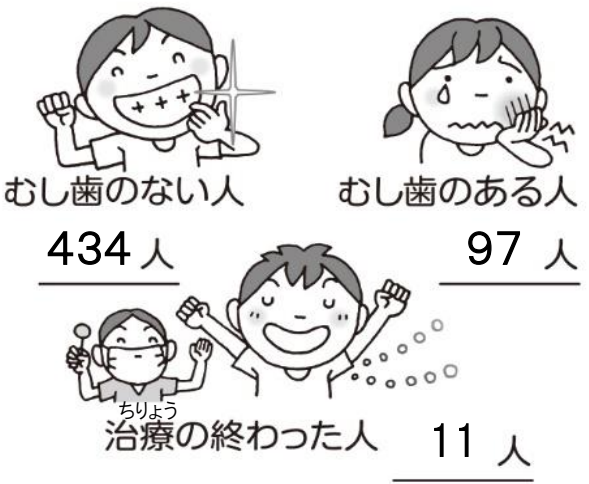
ひ
冷えすぎた部屋にず
っといると、体温調節
がうまくできなくなり
ます。室温
は28℃くら
いを目安に。

つめ
冷たいものとりす
ぎは下痢や便秘、食欲
不振の原因になるので
要注意。温野菜や汁物
もプラスして
みましょう。

ひるま
暑い日
れいぼう
冷房で冷えた
からだ
体をぬるめのお湯につ
かって温めましょう。
リラックスできて、よ
く眠れま
すよ。

夏休みは治療のチャンスです！

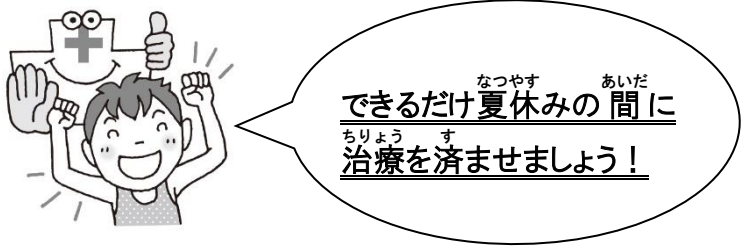
し かけんしん けっか 歯科検診の結果



1学期で無事、全ての健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。

病気や異常の疑いがある人には、健康診断結果のお知らせをお渡ししています。すでに病院を受診し、「受診連絡票」を提出して下さったご家庭もたくさんあります。ありがとうございます。

長期の休みを利用して、早めに治療を済まされますよう、よろしくお祈いします。歯科については、むし歯がなかった場合も定期的に検診を受けることをお勧めします。



できるだけ夏休みの間に
治療を済ませましょう！