

ほけんだより

1ねん
2年
たんぽぽ

7月



(つが小学校)

ねっちゅうしょう に ちゅうい!

4つのポイント

ぼうし

そとにでるとき
ぼうしをかぶって
ひざしをよける

ハンカチ

あせをかいたら
ハンカチがタオル
で すぐにふく



すいとう

すいぶんの ほきゅう
は、^{みず}水がおちやで
こまめにのむ

ふくそう

がぜとおしのよい
うすい いろの
ふくが いい

むしあついへやで あそんだり そとで うんどうしたら
あせをたくさんかき からだの^{なか}中の ^{すい}水ぶんが へります。
すると あたまが いたくなったり クラクラとめが まれる
ねっちゅうしょうの サインが できます。

4つのポイントを まもって のどが かわくまえに
こまめに ^{すい}水ぶんを とりましょうね!



ほけんだより 7月



3・4年生
信濃小学校

熱中症に気をつけて!

気温が高くなってきました。マスクをしているときはとくに熱中症に注意が必要です。体調が悪いなどの症状が

● あったらすぐに水分をとって休めましょう!!

外に出る前チェック

体の調子はいいかな?



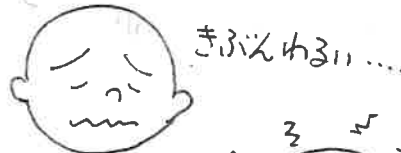
水分は多めにじゅんびしたかな?



朝ごはんはしっかり食べたかな?



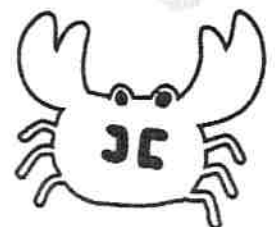
こんなときは……



すぐに体をひやす!

水分をとる!

ぐあいが悪い場合は、すぐに助けをよびます

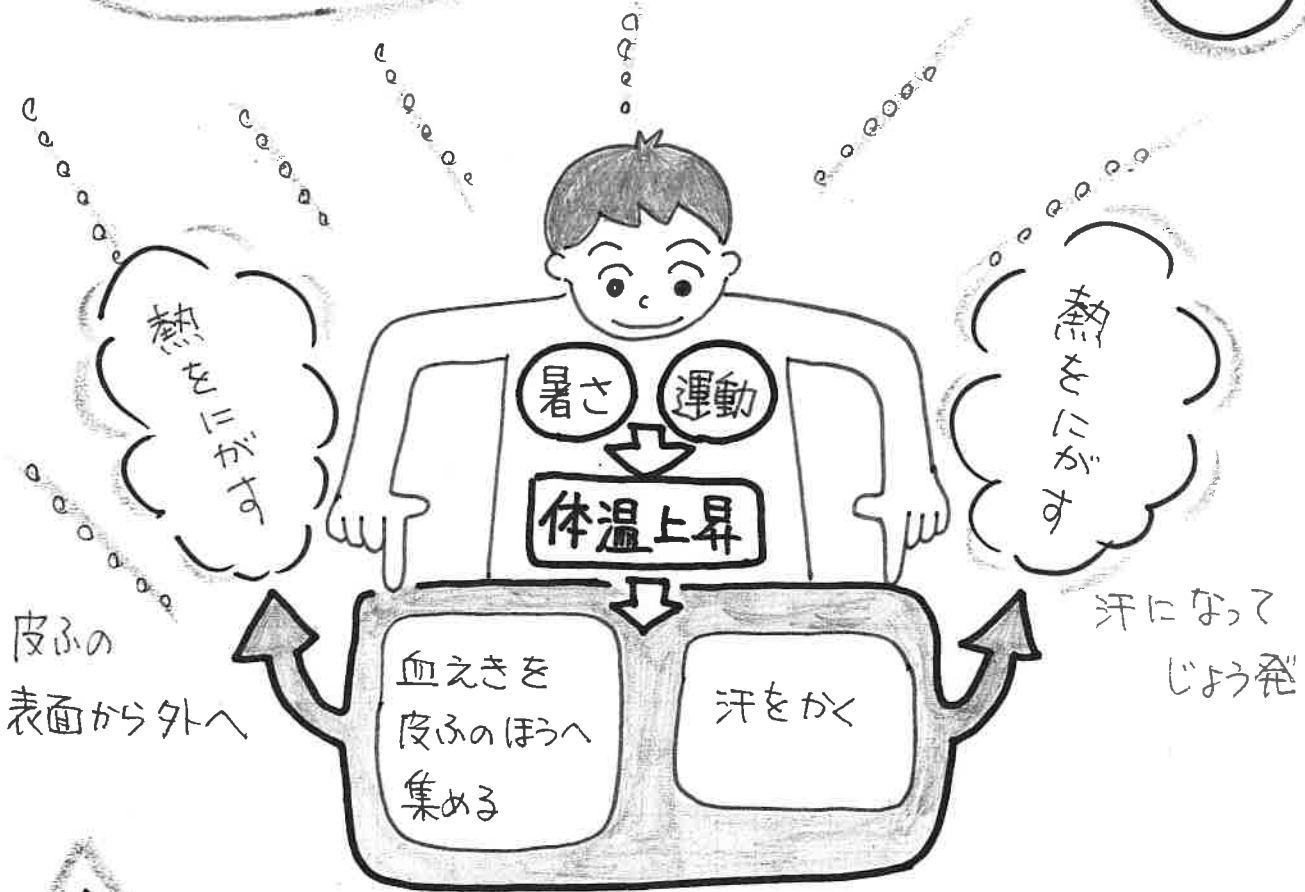


ほけんだより



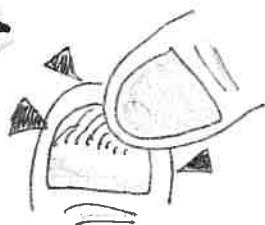
熱中症予防 熱をにがすポイントは

汗



汗をだすには **水分補給** が大事!

- ① のどがかわく前に こまめに 水分をとりましょう
 - ② 汗が たくさんでるときは 塩分も あわせて とりましょう
- ↳ スポーツドリンクや塩あめもOK!



つめを指で 強くおさえてから はなしてみる
 色がもどるのに 時間がかかるようなら
脱水症状 のサインかも! 要チェック!
 (水分がたりない)