

ほけんだより 7月

平成30年7月17日

八幡台小学校 保健室

ねっちゅうしょう よぼう - 熱中症予防 -

もうすぐ夏休み!

NO. 5

な がい休みを利用して、むし歯などのちりょうをすませよう。



つ よい日ざしに注意。外ではぼうしをかぶり、



ひや日焼けどめをぬろう。水分もこまめにとろうね。



や っぱり基本は「生活リズム」。休み中もみださないでね。

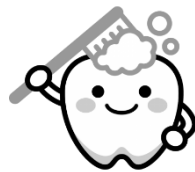
す ききらいをなくして1日3食バランスよく。暑いからとあっさり



したものばかりをとらないようにね。



み のまわりを清潔に。歯みがきや手あらいうがいはもちろん、



まいにち毎日おふりに入って汗を流し、きれいな下着と取りかえよう。

おうちの方へ 成長曲線・肥満度曲線について

終業式の日、「成長曲線・肥満度曲線」を配布します。

成長の進み具合に注意が必要な方のみ、別紙「成長曲線・肥満度曲線のお知らせ」を添付しています。

成長の仕方は人それぞれ違います。毎年同じくらいずつ背が伸び、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。

栄養バランスのよい食事を取り、運動をし、休養もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。

梅雨が明けると晴れて暑い日が続く、熱中症がおきやすくなります。

熱中症は、暑さによっておこる体の不調で、ひどいと死にいたることもあります。

よぼう
予防するには

- ① 朝食の味噌汁や野菜スープで塩分を補給
- ② 水分をこまめにとる
- ③ 汗が乾きやすい服を着て、肌をだしすぎないよ
うにして、外では帽子をかぶる
- ④ 運動するときは定期的に涼しい所で休憩
- ⑤ 体調に気をつけて無理をしない
予防策を守って、熱中症にならずに、元気に
すごしましょう。



シャンプーをするときの

注意

泡立ててからつける



爪を立てず指の腹で



しっかりすすぐ

