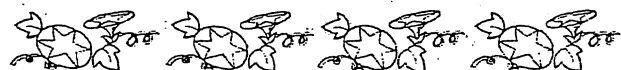


ほけんだより



2011・7・1

和歌山市立四箇郷北小学校

夏は、暑くて食欲がなく、つい冷たいものばかり食べてしまいます。
また、夜ねぐるしくて、つい夜ふかし・・・そんな人はいませんか？

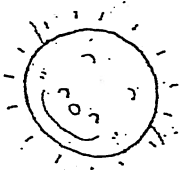
みんなこんなところに ちゅういしてね！

あつーい 夏

学校へ来るときは



ぼうし



タオル

絵 Y・N

胃腸機能の低下

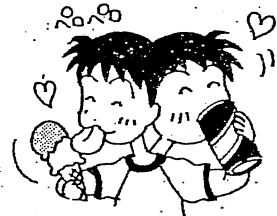


冷房病

だるい つかれる 腰いたい



冷たい清涼飲料水やアイスの食べ
すぎに注意



クーラーをりようするときの注意
事項

- ① 外気との温度差5度以内に設定
- ② 風を直接体にあてない
- ③ 寝るときはタイマーの機能をう
まくりよう

熱中症

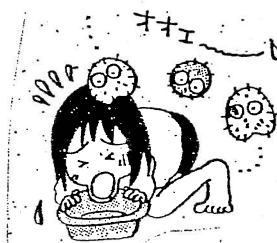


結膜炎

充血 痛み かゆみ



食中毒



ねびえ



日やけ

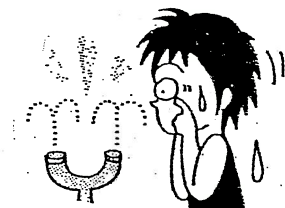


水の事故

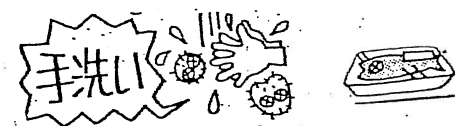


炎天下・長時間の運動は要注意
こまめに休養・水分補給

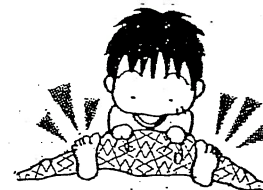
プールのあとは目をあらうのをわすれ
ずに！



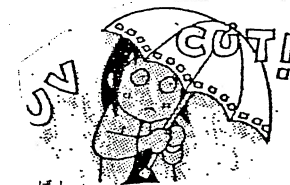
予防の基本はなんといっても
手洗い食べ物の消費期限もかなら
ずチェック



クーラー・扇風機のかけっぱなしに
注意



おなかにタオルケット
長時間の外出にはぼうし・・・
紫外線からからだをまもろう



きけんな場所へはちかづかない

