

すこやか No.5

令和7年7月17日

託麻北小学校保健室

いよいよ、夏休みがはじまります。熱中症や交通事故など、健康・安全に十分気をつけ、楽しくすごしてくださいね。心も体も元気な姿で、2学期にまた会いましょう。

夏休みを元気にすごすコツ



はや 早おきをして、たいようの光をあびよう



あさごはんを必ず食べよう
(あさごはんの時間がおそくならないようにしよう)



体が冷えすぎないようにしよう

バランスよく食べよう
(おやつ・ジュースのとりすぎに要注意!)



ゲームやネットの使いすぎ・使い方要注意!
(おうちのルールを守って、安全に使おう!)

はや 早くねよう



夏休み中も熱中症対策を忘れずに!

ぼうしとすいとうをもち、

ぐあいが悪くなったら、すぐに大人に伝えましょう



熱中症 O X クイズ



① のどがかわいてから、水をのむとよい。O? X?



② あさごはんを食べていないと、
ねっちゅうしょうになりやすい。O? X?



③ つかれているときや、かぜをひいているときは、
ねっちゅうしょうになりやすい。O? X?



④ ねる時間がおそいと、ねっちゅうしょうになりやすい。
O? X?



こたえ

- ① × のどがかわいたときは、すでに水分が足りなくなっています。のどがかわく前に水分ほきゅうをしましょう。また、外に出る前やうんどうをする前に、水分をとっておくことも大切です。
- ② O
- ③ O 久しぶりに外に出るときも体が暑さになれていないので、熱中症になりやすいです。
- ④ O ねぶそく次の日は、特に注意が必要です。