

ほけんだより

長倉小学校
保健室



毎日暑い日が続いています。暑さに体がなれないまま、今年は過去最速の梅雨明けとなりました。体が暑さになれるまでには、もう少し時間がかかりそうです。連日、朝から気温が上がり熱中症警戒アラートが出ています。ご家庭でも、きちんと食事や睡眠がとれるように気をつけていただき、暑い夏をのりきりしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!

どんな日に
なりやすいの

気温が
高い日

湿度が
高い日

風が
弱い日

だから

天気予報を
チェックする

風を通す

こまめに水分補給する

どんな人が
なりやすいの

体調が悪い、
睡眠不足
の人

暑さになれて
いない人

肥満ぎみ
の人

だから

無理せず休けいする

しっかり睡眠をとる

体を動かして
暑さに慣れる

七・八月の保健目標
規則正しい生活をします。
事故に気を付けます。

水の事故に気をつけよう

暑くなってきて、海や川に出かけて遊ぶこともあるでしょう。水の事故は命にかかります。きまりを守り、事故にあわないようにしましょう。

必ず大人と
いっしょに

いけないところで遊ばない

雨の後は行かない

準備運動はしっかりと

体調の悪いときは
無理をしない

こまめに休けいする

もうすぐ夏休み! しっかり睡眠・きちんと食事・ほどよい運動をして元気にすごしましょう。

健康診断の結果「治療
のお知らせ」をもらっ
た人は、早めの受診を
お願いします。