

令和3 (2021)年7月19日(月)
 ひらかたしりつこうりょうしょうがっこう 保健室
 枚方市立高陵小学校

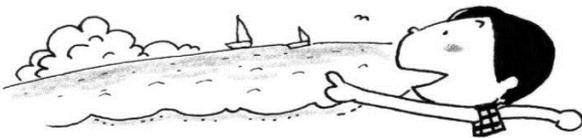
かていすうはいふ
 家庭数配布

NO. 6

いよいよ夏休みが始まりますね。
 しっかり食べて、よく眠って元気でいてくださいね。
 そして楽しい夏の思い出をたくさん作ってくださいね。



元気いっぱい、 楽しい夏休みに!!



熱中症

の予防
 外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。



水分補給は

- 基本は、お茶で。
- こまめに飲もう。



日焼け

予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを使おう。
- 帽子をかぶろう。



ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。



体を動かして、
 たくさん汗をかいたら、
 塩分を少し加えた
 水分をとろう。



出かけるときは



虫さされ

の手当て

虫にさされたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。



かきむしると、
 ばい菌が入って、
 治りにくくなるよ。
 つめも、短く
 切っておこう。

事故

に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところには、絶対に入ってはいけません。
- プールや海、川など、水の中でふざけると危ないよ。



暑さに負けない体を作ろう



けんこう 健康チェック

～ 4月からの自分の生活を振り返ってみましょう

1学期は元気に過ごせましたか？振り返って健康チェックしてみましょう

好き嫌いせずに食べた

外で体を動かした

交通ルールを守った

けがや病気に気をつけて過ごした

タブレット・ゲームなど時間を決めて使った

食後の歯みがきをした

夜は早くねた



チェックの数が...

☺ 6～7個：その調子！
このまま2学期も健康に
過ごせるようにしましょう！

☹ 3～5個：もう少し！
がんばりたいことは何です
か？ 2学期の目標にしま
しょう。

☹ 0～2個：がんばろう
できそうなことから少し
ずつ始めてみましょう。

☆ 2学期も元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

