

# ほけんだより 7月

御前崎市立第一小

保健室

R5.7.5



7月になりました。プールがとっても気持ちよく感じる季節ですね。すいみんや食事をしっかりとって、熱中症や感染症に負けない体づくりをしましょう。

## ねっちゅうしょう 熱中症を防ぐ「ひ」「み」「つ」「の」「く」「す」「り」

**ひ** かげで こまめに休む  
20分から30分に1回、日かげで休けいをとみましょう。

**み** ず(水分)をとる  
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょ

**つ** めたいもので 体を冷やす  
みずでぬらしたタオルなどで、体を冷やすと体温がさがるよ。



**く** ーラーを上手に使う  
理想の設定温度は28℃ですが、暑さや体の様子で、下げたり上げたり調節をしましょう。

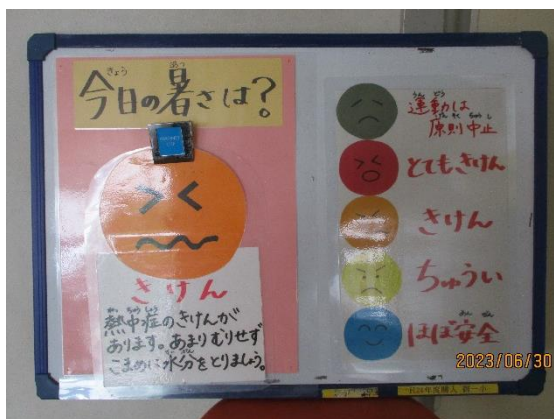
**す** いみんをしっかりとる  
すいみん不足だと、体調をくずして、熱中症にかかりやすくなるよ。9~10時間のすいみんをとるようにしよう。

**の** みものに 注意  
スポーツ飲料は砂糖がたくさん入っているから、飲みすぎには注意

**り** ようり(食事)を食べる  
3食しっかり食べることで、体力もつき、塩分もほきゆうできるよ。

きょう あつさ あんぜん  
今日の暑さは、安全かな？

うんどう まえ そと てる まえ かつどう  
運動する前、外に出る前、活動をする前にチェック



いろ	きけん 危険ど	ちゅうい 注意点
あお	あんぜん ほぼ安全	危険は少ないが、水分ほきゆうに心がける
きいろ	ちゅうい 注意	こまめに水分ほきゆう
オレンジ	きけん 危険	水分補給を休息が必要
あか	とてもきけん とても危険	はげしい運動は禁止
ぐれー	うんどうきんし 運動禁止	げんそく 原則、運動は禁止

きゅうしょくご 給食後のはみがき・ぶくぶくうがいを つづ 続けましょう。



は ぐち なか がきれいに なって 気持ちよかたよ。

ぐち なか が、いいにおいにな ったよ。



は ぐち なか がきれいに なって 気持ちよかたよ。

6月15日(月)~23日(金)の 御一小 給食後の歯みがき週間のようす

1本1本、ていねいにみがく ことが、大切だね。6才きゅう し大切にすよ。



6月15日(木) 1年生「6才きゅうして なあに？」の授業の様子

熱や発疹がある時は、病院でみてもらいましょう。

夏の 三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が 出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さ なた水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血し たり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!

お知らせ: 7/10~14にせいけつ調べ(ハンカチ・ティッシュ・つめ)パーフェクトキャンペーン

を保健委員会でを行います。