

ほけん 保健だより

なつやすみ号



R3. 7. 20 牧野小学校 保健室



いよいよ夏休みが始まりますね。楽しい予定があったり、何かにちょうせんしたり、オリンピック・パラリンピックをテレビで観たい

どんな夏休みになるのかワクワクしますね!? でも、梅雨があけたとたん、日差しが強くなり気温もぐんぐん高くなっています。熱中症やコロナの予

防など、気をつけることもいろいろありますね。そこで、ポイントを「あいうえお作文」にしてみました。

なつバテにならないように、冷たいものばかり食べたり、のんだいしない! **つ**かれをとるには、お風呂で体を清潔にして、よぶかし

せずたっぷりすいみん時間をとろう! **や**さしい心でお手伝い! 洗濯物をたたんだり、お風呂や玄関そうじ…。いつもは、やって

もらっていることを、自分からすすんでお手伝いしよう! **す**いぶん・塩分で熱中症予防! のどがかわいたと感じる前に水分

をとろう。汗をたくさんかくと、体の中の塩分(しお)がうすくなり、めまいや足がつる、ふらふらする…。など熱中症のさまざまな

症状をひきおこします。麦茶に少し塩を混ぜたりしてもいいですよ。**み**んな元気にまた会おう!

長いお休みの間、大きなけがや病気をすることなく、

2学期には、元気なかおをみせてくれるのを楽しみにしています。



