



ほげんだより

平成29年7月19日
高橋J学校 保健室

なつやすみを けんきにすごそう



① きそく正しい せいかつをする

早起 早おきあさごはん
あさうらがまじり
じきるようにしよう。



② つめたいものを たべすぎない

つめたいものを
たべすぎたり。
のみすぎたりすると
おなかをこわすよ。



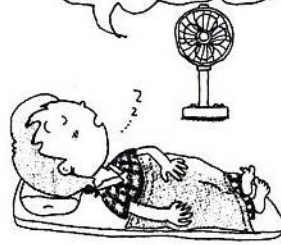
③ ^{ねつちゆうしやう}熱中症に 気をつける

あついときには。
まめに水分を
とるようにしようね。
ハヤの中でも
気をつけよう。



④ クーラーやせんぷうきを かけすぎない

ねるときは。
ねびえをしなさいね。
クーラーもくふうして
つかおうね。



⑤ 食後の(はみかきを) わすれない

やすみがづくけど。
はみかきはやすまない
ようにしよう。
むしはきんのやすみはいいよ。

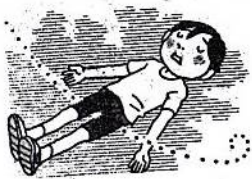


⑥ 事故に ちゅういする

きけんなところには
いかさないようにしよう。
こうつうじにも
気をつけよう。



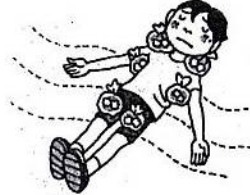
^{ねつちゆうしやう}熱中症のときの応急であて (^{あつ}あつあつかわいている。あたまがズキズキする。
めまいやはき気がある。いしきが(は)つきりしない...)



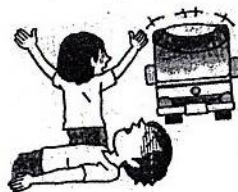
日かげのすずしい
ところじよこになる



水分がとれるとき
には、水分(塩分)
をとる。



くび、わきの下。
あしのつけ根を
ひやす。



いしきがないときは
殺急車をよぶ。

なつやすみのやさいをたべましょう



からだをひやす
はたらきがあります。
血えきのながれを
よくする(はたらき)があります。
食よがでる
成分が(は)あります。

なつにとれるやさい
には、あつさで(は)てた
からだを(は)さましたり。
あつさで(は)わせたから
だを(は)さます(は)たらき
があります。しっかり
たべて、あついなつを
のりきりしましょう。

けんこうせいかつカレンダーを つけよう!

(8月18日～8月24日)

2からさか(は)じまる前の1週間(は)
とくにきそく正しい生活をして、学校
生活のスタートの(は)やむを(は)し
ましよう。



8月25日(は)もって(は)きく(は)さい

夏休みは



ちやうのチャント

なつやすみの
たのしい思い出をつくらうネ!