

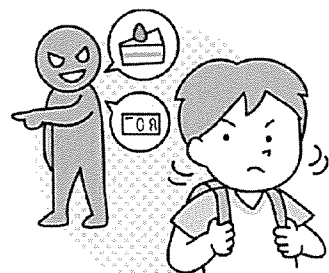
ほけんだより 7月

八幡市立八幡小学校 令和3年7月20日

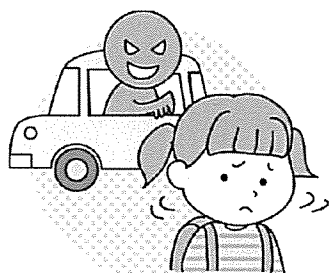


待ちに待った夏休みですね。みんなはどんな夏休みを過ごそうと思っていますか？元気に過ごすために、生活リズムを崩さず、けがや病気をしないように安全に気をつけて過ごしてね。

じぶんをまもるあいことば『いかのおすし』



『いか』
知らない人について『いか』ない



『の』
知らない人の車に『の』らない



『お』
おききな声・音を出す



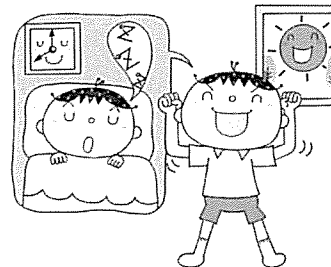
『す』
こわくなったら『す』ぐにげる



『し』
おうちの人に『し』らせる

なつ けんこう あんぜん 夏を健康で安全にすごそう

はや 早ね・早起きをする



3食 しっかり食べる



テレビやゲームは時間を決める



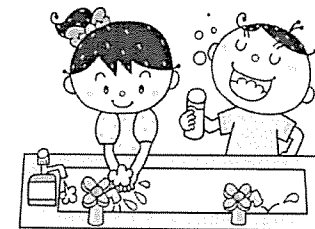
外に出る時は、帽子と水筒を忘れずに



ゆっくりお風呂につかる



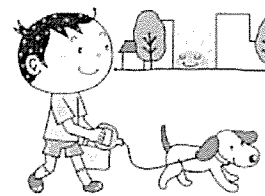
手洗い・うがいをしっかり行う



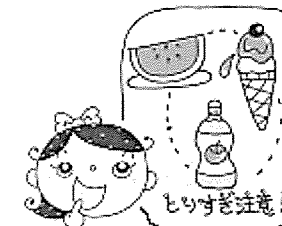
食べたら歯をみがく



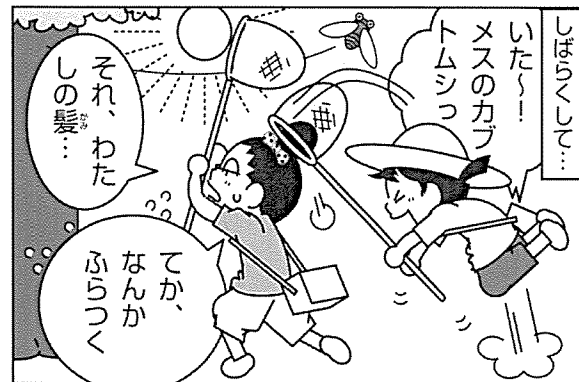
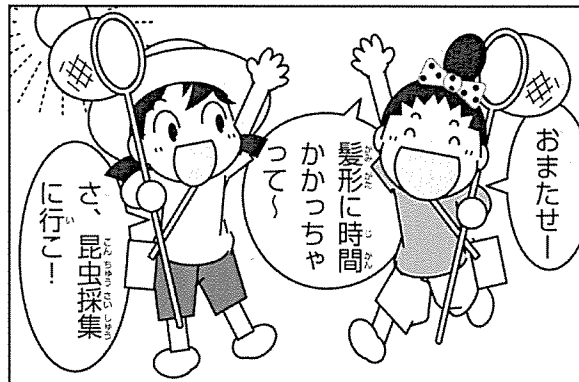
外で運動したり歩いたりする



おやつは時間を決める。冷たいものを食べすぎたり・飲みすぎたりしない



帽子は大事なアイテムです



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

こんな日に注意

気温が高くなる午後1～4時ごろは、熱中症が起こりやすい時間帯です。こまめに水分補給をしましょう。

| | | |
|-----------------------|--------------|---------------|
| 30℃ □ 気温が高い | □ 湿度が高い | □ 風が弱い |
| □ 前日までと比べ、急に暑くなった | □ 日差しが強い | □ 照り返しが強い |

熱中症の予防

| | | | |
|--------------|--------------|-----------|--------------|
| こまめな水分補給 | 涼しい場所で休憩 | 涼しい服装 | 外では帽子を被る |
|--------------|--------------|-----------|--------------|

めまい・だるさはあるけれど、意識がしっかりしている

応急手当

衣服をゆるめ、水分補給。吐き気などで水分が取れない時は病院へ。それ以外時も落ち着いたら病院へ行きましょう。

体温が高い・応答が鈍い
言動がおかしい

すぐに119番! 救急車 comes まで、涼しい所で濡れタオルをかけた後、氷で冷やしたり、あおいで風を送ったりして、からだを冷やす。

がんばり屋さんは気をつけて

