



令和5年7月7日 行永分校・保健室 中3-1、中3-2版

あっという間に1学期もあと一か月になりました。暑い日が多くなってきます。暑さで体調を崩さないように、「ちょっと元気がでないな」と思ったら、無理せずに、ゆっくり体調を整えながら、元気に楽しく過ごしましょう。



7月の健康目標 「夏を元気に過ごそう」

熱中症に注意！

暑い季節になると気をつけなければならないのが「熱中症」です。熱中症とは、気温や湿度が高い環境に長時間いるときに、体内の水分や塩分のバランスがくずれることでおこる病気です。

熱中症は防ぐものです！

			
プレイルームで体育をするときは窓やドアを開けて、風通しをよく	お茶をこまめにとる (のどが渇く前に)	体調が悪いときは無理せず休む	しっかり睡眠・食事をとり、体調を整えておく

暑い日の活動は気温や湿度に注意して！



体を冷やすものを準備しておこう！

☆マスクをしていると、体の中に熱がこもりやすくなったり、マスクの中の湿度が上がって、のどの渇きを感じにくくなったりします。マスクをはずしたり、こまめに水分を取ったりして、熱中症にならないように気をつけましょう。

ジメジメ暑い季節は食中毒に注意！

石けんでしっかり手洗い、わすれずに！



7つの間違いを探そう！（答えは担任の先生に聞こう）

