



令和5年7月19日
吉野小学校
ほけんしつ
夏休み号

なつやす げんき す 夏休みも元気に過ごそう！！

1学期は71日の登校日でしたが、全員登校の日数は37日（7/18現在）でした。
早い時期から暑い日が続いた1学期でしたが、みんな頑張って登校しましたね。とても
すばらしいです！！

さあ、いよいよ夏休みです。熱中症やケガにも十分気を付けて、元気で過ごしてく
ださいね。



全国的にお天気が不安定です！！

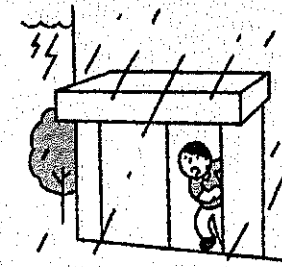
カミナリから自分を守ろう



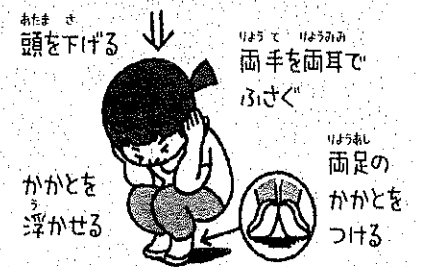
雷から自分を守るための行動



木や電柱など背の高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

つつい飲みすぎ？ ペットボトル症候群

夏のあつさまさかり！こまめな「水分ほきゅう」はかせませんね。みなさんはふだん、どんなものを飲んでいますか。

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれているものを一度にたくさん飲み続けると、頭がクラクラする、口の中がかわく、全身がだるくなるなどの症状が出ることがあります。これは「ペットボトル症候群」とよばれる糖尿病、つまり急な糖分のとりすぎによって体の調子がくずれてしまったのです。

とくにふだんからよくとる飲みものは、水やお茶など、なるべく糖分が入っていないものを選ぶようにしましょう。

