



ほけんだより

平成28年 7月 1日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標



なつ げんき
夏を元気にすごそう

蒸し暑い日が続いています。暑いときは、すぐ汗が出ます。汗は、体温が上がりすぎないようにするために出ます。暑い日や運動をしたときは体温が上がるので、汗を出してからだの熱を外に逃がして、体温の調節をしているのです。汗ふき用のタオルがあると、たくさんの汗もすぐにふけるのでよいです。

子どもは汗をかきやすいので、水分補給がたいせつです。こまめに水分をとるようにしましょう。飲み物は、なるべく水やお茶にしましょう。あまいジュースなどは、さとうのとりすぎになります。



あ つい日ざしは、ぼうして防ごう。

つ めたいものの、とり過ぎに注意!!

さ っぱりしたものばかりじゃ、元気がでないよ。

に っちゅう（日中）は、日かげを歩こう。

ま いにちの生活リズムを大切に。

け がに気をつけて、元気に遊ぼう。

な んでも、バランスよく食べよう。

い つも、きまった時間に起きよう。

出かけるときには

家の人に伝えること

- 行き先
- いっしょに行く人
- 何をしに行くか
- 帰る時間

事故を防ぐために、行ってはいけない場所や帰る時間についてのきまりは、必ず守りましょう。

も 持っていくもの

- ぼうし
- 水とう
- 防犯ブザー

どちらも、熱中症を防ぐために、大切なものです。なるべく日かげを歩くことも忘れないで。



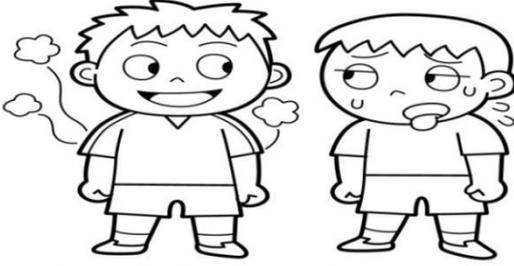
ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症の予防



すいぶん ほきゅう たいりょう
 こまめな水分補給（大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で）



ぼしょ きゅう
 すずしい場所での休けい



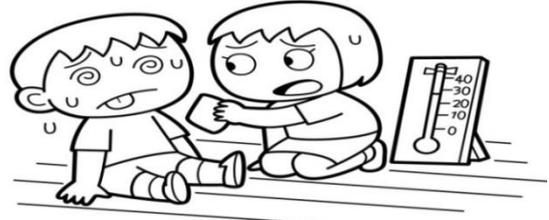
ほうねつせい きゅうすいせい ふくそう
 放熱性・吸水性のいい服装



そと
 外ではぼうしをかぶる



しつない
 室内でスポーツをするときは
 かせとお
 風通しをよくする



しつない きおんが30ど
 「室内だから」「気温が30度になってい
 ないから」といって油断しないこと

こうかがく ちゅうい
光化学スモッグに注意しましょう

よく晴れた湿度の高い風のない日に、発生しやすくなります。下にあるような症状が
 でたら、室内に入りましょう。症状がひどくなるようでしたら、病院に行きましょう。

こうかがく ひがい しょうじょう
光化学スモッグ被害の症状



め
 目が痛む、チカチカする、涙がでる



きぶん わる
 気分が悪くなる



て あし
 手や足がしびれる



のどが痛む、せきが出る、息苦しい



あたま
 頭が痛む