

# ほけんだより

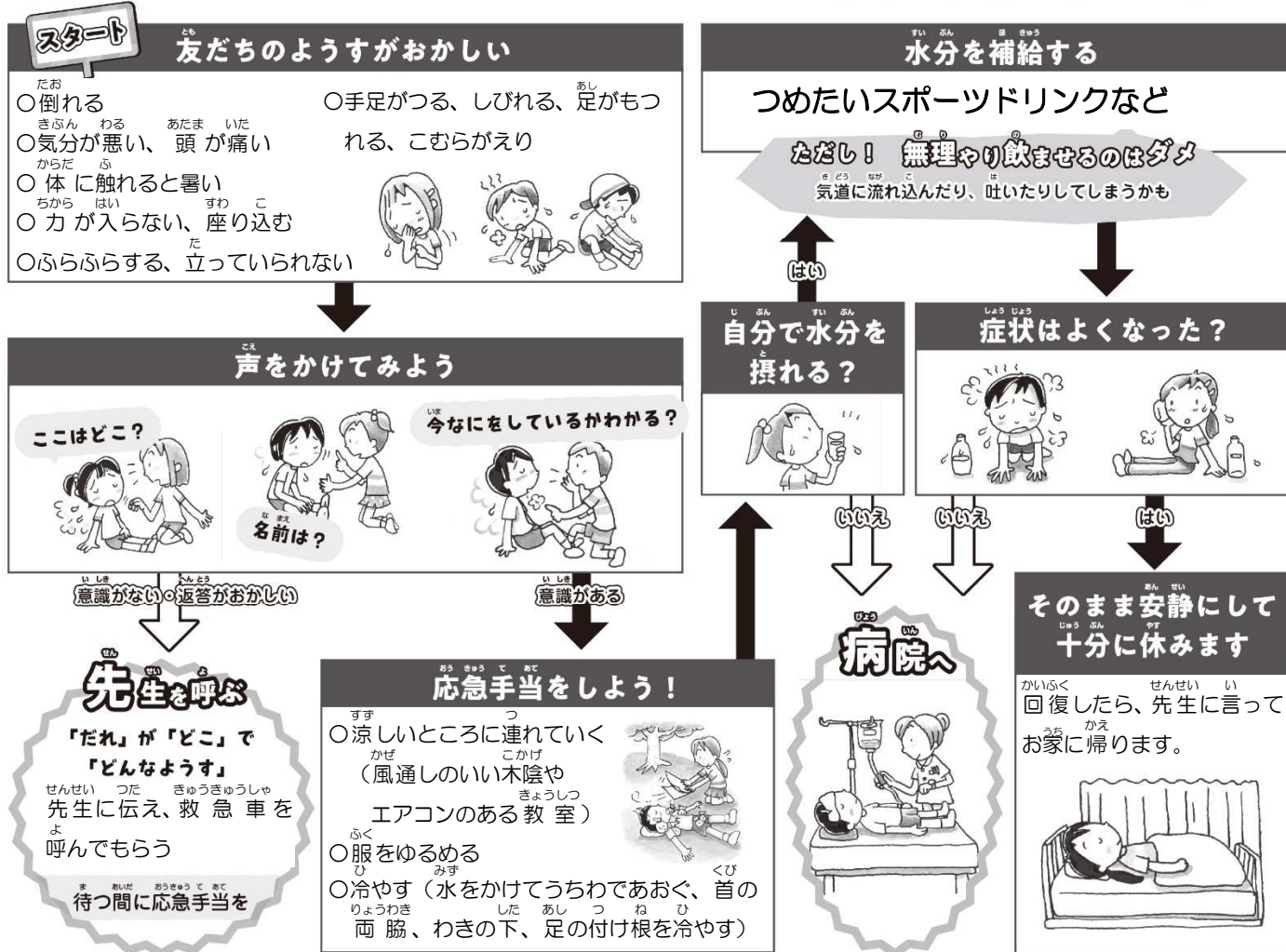


こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
 ねっちゅうしょう き  
**熱中症に気をつけて**  
 なつ けんこう す  
**夏を健康に過ごそう**  
 H30.7 明石小学校 保健室

まいにちあつ ひ つづ あつ ひ つづ しょくよく すいみんぶそく  
 毎日暑い日が続いています。暑い日が続くと、食欲がなくなったり、睡眠不足になったり  
 たいちやう くず たいちやうかんり すいぶんほきゆう ちゅうい ねっちゅうしょう じゅうぶん き  
 して、体調を崩しやすくなります。体調管理や水分補給に注意し、熱中症には十分に気を  
 つけましょう。もうすぐ楽しい夏休みです！



## 熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



### 熱中症どうすれば防げる？

- ☑ **こまめな水分補給**  
のどがかわいていなくても飲む。
- ☑ **30分に1回の休憩**  
体温を下げるために休む。
- ☑ **服装に気をつける**  
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切！

### 夏休みはたっぷり時間があります！

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「詳しく診てもらったほうがいい」と言われた人には「受診のすすめ」を渡しています。

まだ受診していない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

夏休みの間に治療を済ませましょう