

ほけんだより 7月



おうちのひとと読んでね！

令和4年度 知立小学校

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためにマスク着用での生活が続いています。これから、夏を迎えるにあたり、マスク着用によってリスクが高まる熱中症も心配されます。熱中症について知り、予防できるようにしましょう。

ねっちゅうしょう ふせ 熱中症を防ごう！



ねっちゅうしょう 熱中症って…？

あつい場所で長い時間過ごしていたり、水分をとらなかつたりすると「ふらふらする、頭が痛くなる、気持ちわるくなる」など、体の調子がわるくなることです。



すいみん
睡眠をとる

はや はやお
早ね・早起きをしよう

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン！



あさ た
朝ごはんを食べる

えいよう かんが
栄養バランスを考えて
食べましょう



すいぶん
水分をとる

こまめにすいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしよう

★ねっちゅうしょう 熱中症になってしまったら…

- すぐに周りの人に伝える
- 涼しいところで休けいをする
- 水分をとる
- 体を冷やす

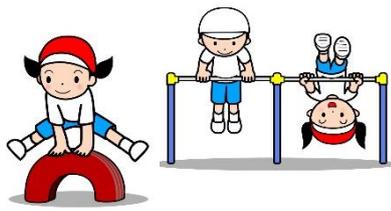
むりはせず、体調がわるくなる前に
すず 涼しいところで休けいするように
しましょう。



がっこう
学校でマスクをはずしてもいいとき



① 登下校のとき
(間隔をあけて)



② 体育の授業のとき
(間隔をあけて)



※暑くてつらいときには、周りの人と間隔をとって、少しの間はずしましょう。

夏ばてチェック



夜更かしをしている 	おやつばかり食べている 	クーラーをずっとつけている 	室内にいて体を動かしていない 	ゆっくり湯ぶねにつかっていない 	冷たいものをよく食べている
① <input type="checkbox"/>	② <input type="checkbox"/>	③ <input type="checkbox"/>	④ <input type="checkbox"/>	⑤ <input type="checkbox"/>	⑥ <input type="checkbox"/>

チェックした数はいくつでしたか？ チェックが0個の生活を送りましょう！

* **0個のびん**…夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗り越えましょう。

* **1~3個のびん**…このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。より良い生活を送るように気をつけましょう。

* **4~6個のびん**…夏ばてになってしまう生活です。規則正しい生活を送り、今の生活から抜け出しましょう。

ゲームやスマートフォンの使い過ぎに注意しよう！

長い時間使っていると視力が下がってしまったり、睡眠不足になってしまったりしてしまいます。ほかにも、正しい使い方をしていないと事件や事故に巻き込まれてしまう危険があります。そうならないためにも、おうちの方とゲームやスマートフォンを使うときのルールを決めましょう。

わが家のルール

- ・ゲームやスマートフォンを使うのは_____時までにする。
- ・
- ・



1:35 / 3:40

