

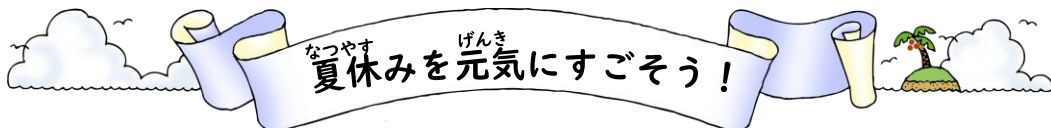
ほけんだより

なつやすみ号

令和3年7月21日
宇奈月小学校保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

もうすぐ楽しい夏休みです。体調が悪くて何もできなかった、などにならないように、生活リズムを整えて、すてきな夏休みにしてくださいね。



なつやす げんき
夏休みを元気にすごそう!

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症ってどんな症状?

けいど
軽度



- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉のこむらがえり(痛み)
- ・気分が悪い、ぼーっとする

ちゅうとうど
中等度



- ・頭ががががする
- ・はきけがする、はく
- ・体がだるい
- ・意識がなんとなくおかしい

じゅうど
重度



- ・意識がない
- ・体がひきつる
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない、走れない
- ・体が熱い

すず ところ ひどやす
涼しい所で一休み。

ひ ずいぶん えんぶん
冷やした水分・塩分をとろう!

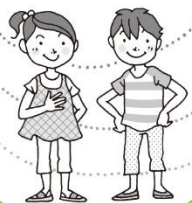
ふく
服をゆるめ、

からだ ひ
体を冷やそう!

きゅうきゅうしゃ よ
救急車を呼ぼう!

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには?

すず ふくそう
涼しい服装



ひ かりよう
日かげを利用



ぼうし ひ
ぼうし・日がさ



すいぶん えんぶん
水分・塩分

ほきゅう
補給



マスクをしていると、のどのかわきに
きづきにくくなるので要注意!

なつやす じぶん 夏休みも自分でメディアをコントロールしよう!

ノーゲーム・省メディアの得点が高かった学級ランキング

順位	学級	1学期の平均点
1位	2の1	95点
2位	1の1	90点
3位	1の2 6の2	85点

メディアコントロールデーに、ゲームはしていないがその分メディアの時間が長くなっている、という声が聞かれます。木曜日のすこやかチェックは、「ノーゲーム・省メディア」です。2学期は、「ノーゲーム・省メディア」を守るようになるために、今自分に必要なめあてを考えて、家族や友達と声をかけ合って取り組みましょう。

夏休みはメディアコントロールカードは配られないので、おうちの人と約束を決めて、ルールを守ってゲームやメディアを使いましょう。

