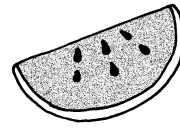


ほけんだより



西小学校
保健室
NO.6
H30.7.20

1学期も終わり、いよいよ明日から夏休みです。体調を崩さないよう、早寝早起き、3食きちんと食べるなど、規則正しい生活リズムで、元気に楽しい夏休みを過ごしましょう。

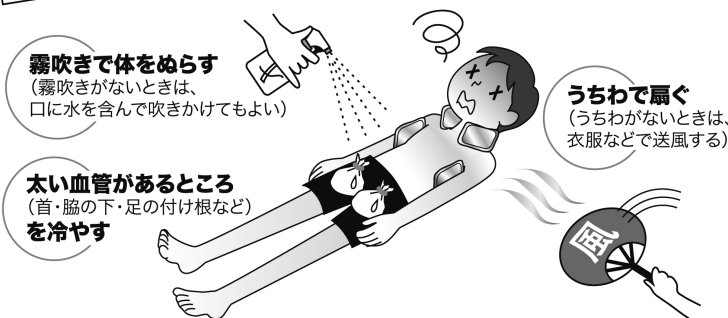
熱中症のニュースを聞かない日はないほど、暑い毎日ですね。夏休みも暑い日が続くでしょうから、水分補給をしっかりとってくださいね。



熱中症に気をつけましょう！上手に水分補給を！！



熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？



- 一度に大量に飲まず、コップ1ばいくらいの量をこまめに飲むようにする。
- 運動するときは、運動の前、途中、後にも水分をとる。
- 日常の水分補給には水や麦茶などでよいが、大量に汗をかいたときには、失われた塩分も補給できるスポーツドリンク（少し水でうすめたもの）などがよい。

「のどがかわいたな」と感じたときは、すでに水分が不足した状態です。早め早めに水分をとりましょう。

たのしい夏やすみを！

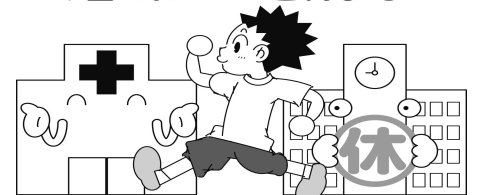
「けんこうのきろく」を持って帰ります。健康診断の結果も貼っていますので、治療の必要なものは夏休みの間にすませましょう。

夏休みの間、元気に過ごしてくださいね。2学期に、みなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。



定期健康診断、終了！

治療・通院は



夏休みの間に！