

つゆも明けて、夏本番!!
1学期のまとめの大切りは時期、あつくても、元気いっぱい

えがおいしい
過ぎましよう。

こみえ
あついのけつうにがてです...

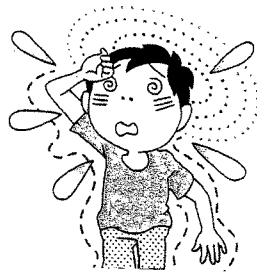
あせか
めまい
ずつ
頭痛
あし
足がふる

熱中症
かも
れません...

7月のほけんだより

2022.7.7 No.5 漫画・ほけんつ

こんな状態には
気をつける!!



だるい
ほそ気が
する
立ちくらみ

あついのひえひえに...?!

冷たいものばかり

食べたいのんだけしている



冷房のきいた
部屋に
ずっという

ねぶそくも、熱中症の原因です。

つかれにら早めに休たい日かげでね。

ちよつと暑さに体を慣れさせよう。

ゆつにりとした洋服があすすです。

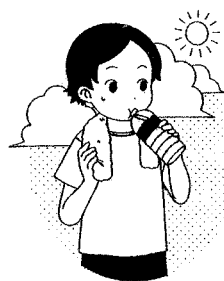
うん、食よくはいはあ...」でも、ごはんはしっかり食べましよう。

しっかりぼうしをかぶりましよう。

よくのもう。のどがかわく前に水分補給。

うんどり中、とくに気をつけてましよう。

予防のために...



胃腸がひえこ

ゲリ・ベンビ

胃がスッキリしない

食欲がたよる



全身がひえこ
頭痛

めまい・立ちくらみ
からだだるい

予防のために

体があつたか
生活

冷たい食べもの
の
食事も(ばかり)では
なく、あつたか
消化のよいものを
とりましよう。

シャワーよりも
お風呂に入ろう。
38度くらいの
お湯にゆっくり
つかろう。



おいしい湯だね、

冷房をつける時は
室温に注意。
26~28度
の設定を。
寒すぎるときは
上着をはおって
調整しよう。