

ほけんたより 7月

2024.7.5
No.4
竜田川・ほけんしつ

7月になりました。今年の夏も暑くなる予報がでています。暑さ対策と体調管理に気を付けて、あつ——い夏も元気にのりきりしましょう。



あつ～い夏も「元気」にすごそう!!

あつ～い夏、元気にのりきるために、こんなよこことに気を付けてすごしましょう。

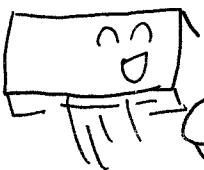


すいみんをしっかりとる

1日3食 (バランスよく) 食べる



ときどきに体を動かそう



クーラーを上手につかおう

設定温度をさげすぎないように...



熱中症対策もわすれずに...

くわいほウラへ

知って

ふせごう!!

熱中症

熱中症とは...

暑くし^{あつ}度が高^{たか}い^{かんきょう}や、スポーツ活^{かつ}動^{どう}中^{ちゅう}に、あせをかき^{すいぶん}すぎて水^{みづ}分^{ぶん}不足^{じふそく}にな^なり、体^{たい}温^{おん}が高^{たか}く^なって^なりて^て体^{からだ}に^{しんが}さ^しま^まな^な障^{しょう}害^{がい}が^あこ^こる^こと



めまい、た^はる^けさ、吐^{たい}き^{おん}気^き、体^{たい}温^{おん}上^{じやう}し^{じやう}ょう
大^{たい}量^{りやう}のあせ、手^て足^{あし}のし^しび^びれ、こ^こら^ら返^{かえ}り、
頭^づ痛^う、け^けい^いれ^れん、意^い識^しが^がた^たい^いなど



重^{じゅう}症^{しやう}化^かすると入^{にゅう}院^{いん}が^が必^{ひつ}要^{よう}な^な状^{じやう}態^{たい}に^にな^なって^てし^しま^まう^うて^てに^にり、
命^{いのち}を^をお^おし^して^てし^しま^まう^うて^てに^にり^るこ^こと^とも^もあ^あり^りま^ます。

だから... 熱中症は予防がだいじ

つ^つま^まめ^めに
水^{みづ}分^{ぶん}を^をこ^こめ^めて^て
補^{おぎな}給^{たま}ふ



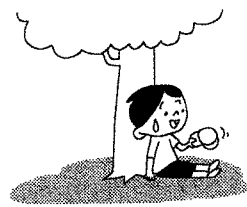
塩^{しほ}分^{ぶん}も
えんぶん

運^{えん}動^{どう}中^{ちゅう}に
あせをかき^{すいぶん}する^{する}と^とき^きは



日^ひ差^さが^が強^{つよ}い^{とき}時^{とき}は
う^うす^すく^くて^て風^{かぜ}通^{とお}し^しが^が
い^いい^いも^もの^の
あ^あせ^せを^をす^すう^う素^そ材^{ざい}

木^きかげ^げな^など
す^すず^ずしい^い中^{ちゅう}に^に
時^{とき}々^々休^{やすみ}め^め



き^きび^びしい^い暑^{あつ}さ^さの^の時^{とき}は
運^{えん}動^{どう}を^をひ^ひか^かえ^える

これもだいじ

体^{からだ}を^を暑^{あつ}さに^にな^なら^らす



気^き温^{おん}が^が高^{たか}く^くて^てよ^より^り早^{はや}め^めに^に運^{えん}動^{どう}を^を
あ^あせ^せを^をか^かい^いて^て体^{からだ}を^を暑^{あつ}さに^にな^なら^らし^しま^まう^う。
短^{みじ}く^く軽^{かろ}い^い運^{えん}動^{どう}か^から^ら早^{はや}め^めに^に運^{えん}動^{どう}量^{りやう}を^を
ふ^ふや^やす^すく^くと^とで^で暑^{あつ}さ^さへ^への^のこ^ころ^ろを^をつ^つけ^ける^る
こ^こと^とが^がで^でき^きま^ます。

グ^グズ^ズズ^ズを^をし^しか^かり
食^たべ^べる^る、
よ^よく^くね^ねる^る
こ^こと^とも^も
だい^{だい}じ^じです。

