

2025.7.18

NO.2

竜西い・ほけんしつ

あした 明日からだよーい 夏休みが始まります。

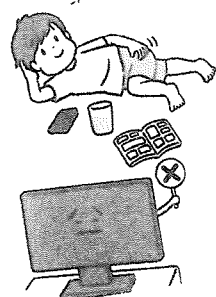
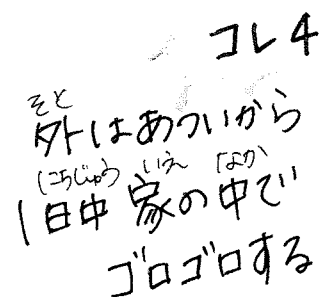
どんな楽しいことがあるかな?

熱中症対策をしっかりと、元気いっぱい
えがおいっぱい すぐ夏休みをすごして
くたごさいね。

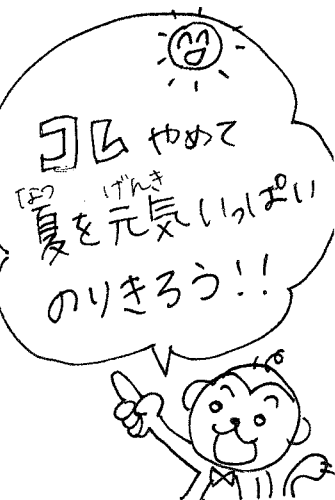
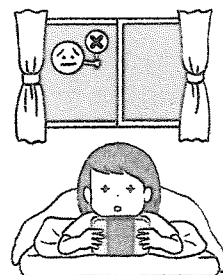


この夏は コレ やめて 夏バテ 防止!!

今年は、平均気温が平年より高くなる予想されています。7月末から
8月前半にかけて 暑さのピークになるそうです。夏バテしないように、気を
つけてすごしましょう!!

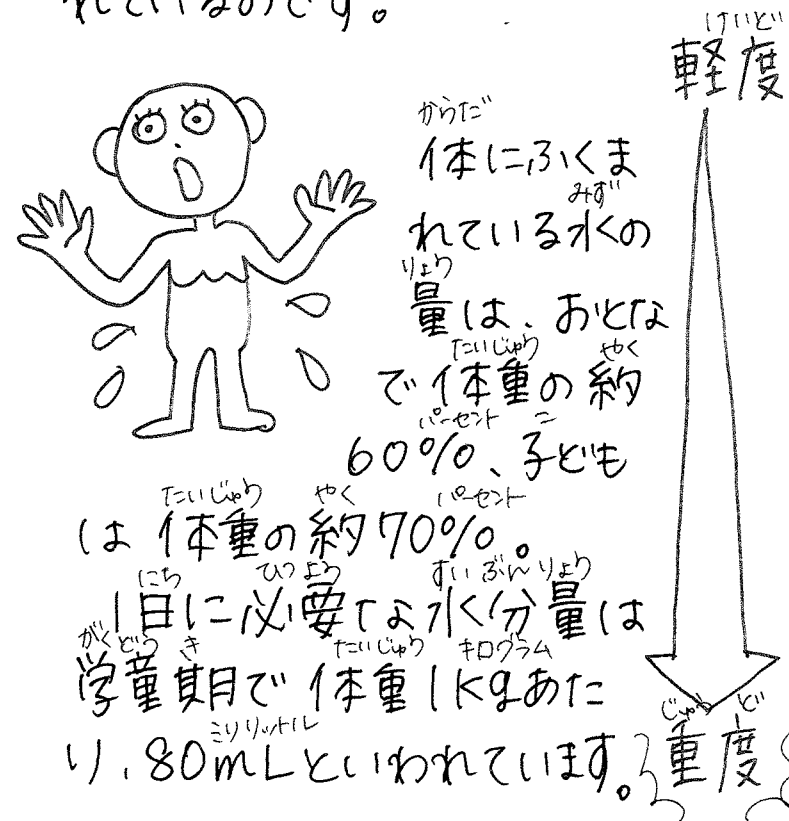


コレ5 よふかしをする



ホントに 可愛い 脱水症 の おはなし

みなさんは、どんなときに 水分補給をしていますか? 実はのどが
かわいた!! と感じたときには、すでに 予想以上に水分が失わ
れているのです。



のどのかわき
強いかわき (ぼんやりする)
食欲がよい
皮膚が赤くはる (イライラする)
強いつかれ 尿が少なくてこくなる
頭痛 ぐっすりする
ふらふらする (しめり)
尿が出ない
最悪の場合 死の危険も...

1日の食事からも だいたい 600mL の水分をとっています。
飲み物でとったほうが 1500mL くらいといわ
れています。



運動中や外で遊んでいる時などは、こまめに水分補給を
してね!!

2学期に みんなに会えるのを楽しみにしています!!
夏休み、ときにはゆっくりすごして、パワー充電してきてね。

