



No. 4

H29.7.20

八代市立昭和小学校

保健室 内園琴美

うちの人とよんでね♪



1学期も終わり、待ちに待った夏休みが始まりますね♪楽しみにしている人も多いと思

います。長いお休みのあいだでも、「早寝・早起・朝ごはん」、規則正しい生活をするこ

とが健康な生活につながります。夏休みを楽しく過ごすために、熱中症や夏風邪に注意し

て楽しい思い出をたくさんつくりましょう♪



こんなことに気をつけて
充実した夏休みにしよう



生活のリズムを
くずさない



朝食をしっかりとる



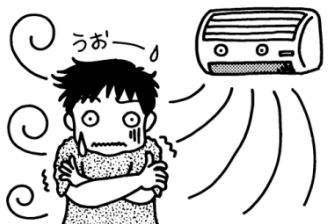
歯の1本1本を
ていねいにみがこう!



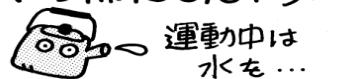
いつも体を清潔に



クーラーに当たりすぎない



汗をかいたら
水分補給を忘れずに



運動中は
水を...
運動後は
スポーツドリンクが
おすすめ→



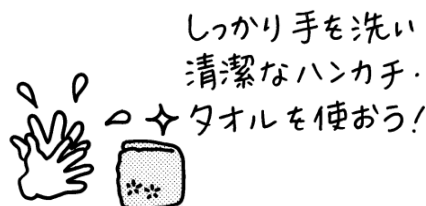
疲れたら...
無理せずに休むこと



冷たい清涼飲料水や
アイスの食べすぎに注意



食中毒に注意



ねっ ちゅうしょう 予防 熱中症をしよう!

あつ なつ たの なつやす ねっちゅうしょう ちゅうい
暑い夏が続きます。楽しい夏休みになるように、熱中症には注意しましょう!



熱中症は予防が大切!!



水分補給



ぼうしをかぶる



ぐっすり眠る



もしも、熱中症の症状が出たら・・・

ねっちゅうしょう しょうじょう つぎ
熱中症の症状として、次のようなものがあげられます。



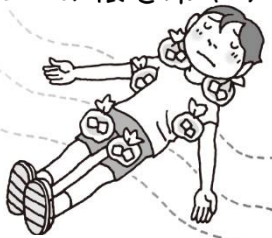
● しょうじょう すつう かお ほて たいおん たか あせ で
● 症状・・・頭痛、めまい、だるい、顔の火照り、体温が高い、汗が出ないなど

もし、ねっちゅうしょう ばあい した え おうきゅうしょう
もし、熱中症になった場合は、下の絵のような応急処置をしましょう!

日陰で休む



首・わきの下
足のつけ根を冷やす



意識がないときは
すぐに救急車を



夏休みは 治療のチャンス



普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

むしば
ゼロまで



元気よく2学期をむかえよう