

すくすく湯出っ子

なつやす ぎょう
夏休み



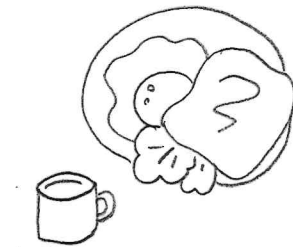
No.15 令和7年7月17日(木) 湯出小保健室坂本

夏休みを元気にすごそう

いよいよ^{たの}楽しい^{なつやす}な夏休みがやってきました。でも^{がっこう}学校が休みだからといって^{よる}夜おそくまで^お起きていたり^{うめ}冷たいものをたくさんとりすぎたりせずに^{ただ}きそく^{せい}正しい^{こころ}生かっを心がけて^{なつやす}夏休みも^{げんき}元気いっぱい^いすごしましょう。



はや はや
早ね 早おきを
しよう



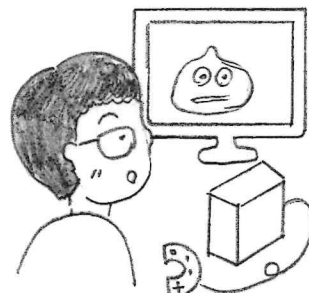
あさ
朝ごはんはかならず^た
食べよう



ぐあいのわるい
ところはなおし
ておこう



つめ
冷たいもののとりすぎ
に^{ちゅうい}
注意しよう



テレビやゲームは
い^{かん}
時間をきめよう



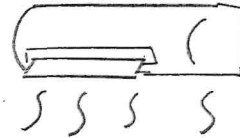
クーラーのかけすぎに^{ちゅうい}
注意しよう

熱中症かも!?

おも
と思ったら

こんなしょうじょうがあったら

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- ☐ はきけ・おうと・^{あし}頭^{ちから}つう
- ☐ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- ☐ てんとうする・すわりこむ・立ち上がれない
- ☐ からだにさわると^{あつ}熱^い

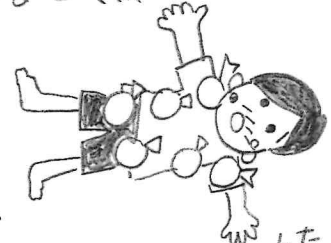


エアコンがきいた
いない
室内などすずしい
ば^{しや}
場所へ



こう すい
けい口ほ水えき
など^{すいぶん}で水分ほ
きゅうをする

いぶん みず
自分で水が
の^の
飲めない
う^う受け^う答えが
おかしい



くび
首のまわり、わきの下、
あし
足のつけね

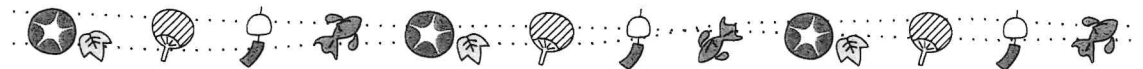


あつ
悪化すると
いのち
命にかかわることも。
たいしよ
すぐに対処しましょう。

おうちのかたへ

いよいよ子供たちにとって待ち遠しかった夏休みがやってきました。夏休みは楽しい行事がたくさんあり、つい夜更かしをして、生活リズムがくずれることが多いようです。休み中も学校がある日と同じようなリズムで過ごせるようにお家の方の声かけをお願いします。

また、夏休みは時間をかけて病気を治療するチャンスです。眼科や歯科等が未治療の方は早めに医療機関の治療や指導を受けられ、お子様が健康な状態で生活を送ることができるようをお願いいたします。※裏面もお読みください。夏休みの健康生活についての資料です。今年の夏も外へ出かける機会が多いと思います。熱中症などの病気や事故等に気をつけて休み中も元気に過ごしてほしいと思います。



熱中しょうや感せんしょうに気をつけよう