

ほけんたより

令和2年8月4日
有田市立初島小学校
保健室

熱中症に注意

保健給食委員会が放送でよびかけています。



今日の熱中症の危険度は「警戒」です。水分をとりましょう。しんどくなったら、かげで休みましょう。

上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが
渴いた」と感じません。でも、汗とともに
体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちびちびずつ 8まめ缶

水分補給が大切!

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT

①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。
気温が上がる前に勉強や軽い運
動をするのも◎。

POINT

②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体の
エネルギーを補給。体内リズム
を整えましょう。

POINT

③水分補給



熱中症は室内でも起こります。
「のどがかわいた」と感じる前
にこまめに水分補給を。

POINT

④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬる
めのお風呂にゆっくりつかりま
しょう。

増えていきます 海の事故

▼8月に多くなる、海で遊泳中の事故。そのうち約6割は海水浴場以外で発生しています。

気をつけて
ほしいのは

☑「遊泳禁止」と
書かれた場所

☑ 大人の人と一緒に
行く

☑ 海や川よりプールへ行く

▼もし、海で事故にあってしまった・溺れている人を見かけたら、「118番」に通報を。

電話を
するときは

☑ いつ

☑ どこで

☑ 何があったか
を落ち着いて話しましょう。

▼聴覚や発話に障害がある人を対象にした、インターネットでの通報サービス
「NET118」も始まっています。※利用には事前登録が必要



夏の思い出が悲しい事故にならないよう、ルールを守って遊びましょう

けんこうのきろくをわたしました。家の人に見てもらって、はんこをおして、7日までに返してください。歯科検診は、2学期に予定しています。成長曲線・肥満度曲線のお知らせは、家で保管してください。臨時休校や自粛で外に出られず運動不足になったせい、肥満度が増えた子が多くみうけられず。夏休みは、感染予防と熱中症に気をつけながら、できるだけ体を動かす遊びをしましょう。