



令和3年7月2日  
北浦小学校 保健室  
おうちの人とよみましょう♪

いよいよ夏本番！少し歩いただけでも、いえ…ただ座っているだけでも、汗をかく季節です。  
こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに☆  
また、エアコンの効いた部屋にいると肌寒く感じることもあるので、薄手のカーディガンなどがあるといいですね。今年の夏も元気にのりきりましょう♪

ユニクロ

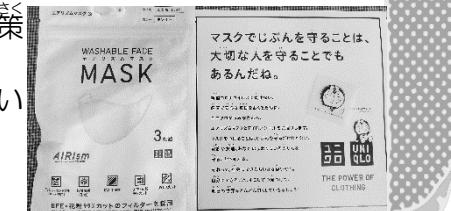
さんマスクをありがとう

「子どもたちがコロナ感染の不安なく、安心して学校生活を過ごすことを応援するため、エアリズムマスクを寄贈します」との情報を耳にし、応募してみました！結果、見事に当選★

6月上旬に全校児童に配付しています。

引き続き、マスクでのコロナ対策もしていきましょうね！

ユニクロさん、ありがとうございました😊



## こんな人は 熱中症の大危険！

ねうちゅうしじょう

熱中症

こんなときは  
こうしてね！

I 度



1

暑さに慣れない人

II 度



2

寝不足、カゼ気味の人

III 度



3

がんばりすぎる人

度

Ⅲ



Ⅲ

室内でも水分補給！



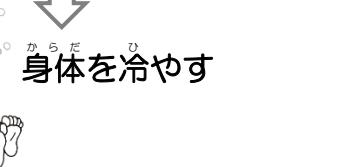
めまい、立ちくらみ  
こむら返り  
手足のしびれ など…



すずしい所で休み、  
水分・塩分をとる

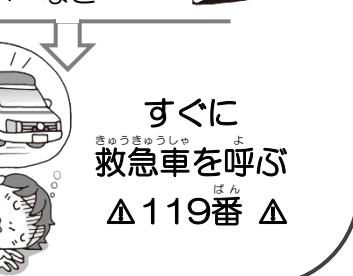


はき気、ぐったり  
力が入らない など…



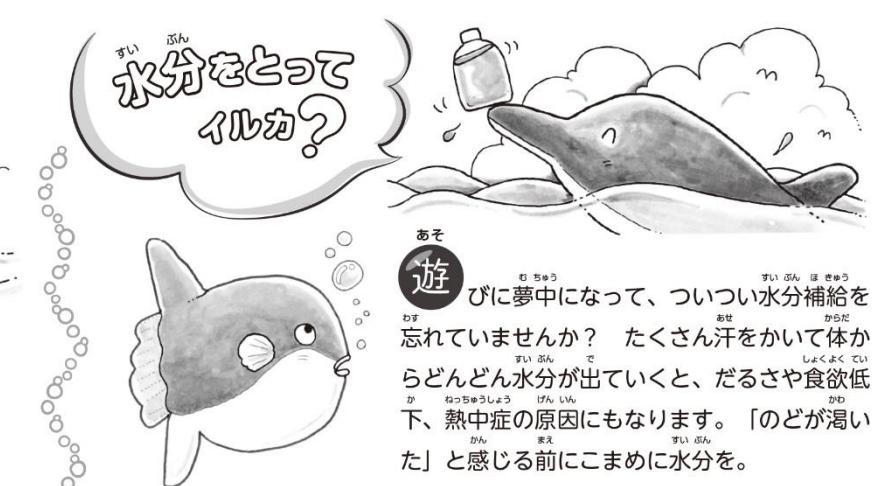
全身のけいれん  
反応がおかしい

まっすぐ歩けない など…



すぐに  
救急車を呼ぶ  
△119番 △

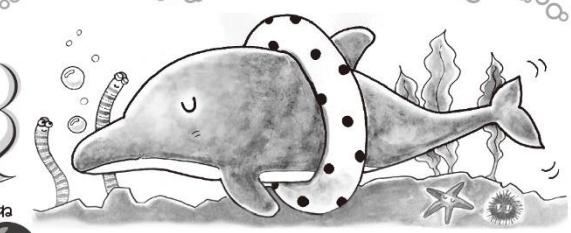
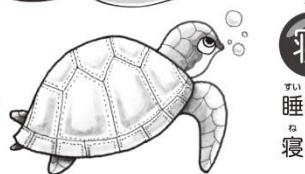
夏を元気に!  
これしてイルカ?



お風呂に入って  
イルカ?

**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝て  
イルカ?



**寝** 眠直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

