

# ほけんだより 8月

ほけんだよりNo. 4

令和2年8月24日

© 少年写真新聞社 2019

2学期がスタートしました。みなさんが元気に学校をスタートできることをうれしく思います。  
先週は例年にないほど暑い日が続きました。これからも、暑い日はまだまだ続きます。  
熱中症対策をみんなで心がけていきましょう。

そして、手洗い・うがい・咳エチケット、密を避けながらの感染症対策を引き続き実施しながら、みんなで元気にこの夏を乗り越えらえるように頑張りましょう！

## げんきしゅうかん 元気週間がはじまります！

### まえ その前に……

いま せいかつ  
今の生活のすごしかたをチェックしてみましょう

### 「はい」のかずをかぞえてみましょう

①朝、きもちよく  
おきられた。



②朝ごはんを  
たべた。



③便（うんち）が  
でた。



④外で体をうごか  
すあそびがすき。

⑤家族や友だちと  
よくはなす。

⑥きのうテレビや  
ゲームは1時間まで  
だった。

⑦夕ごはんのあと、  
おやつをたべなか  
った。

⑧ねる前、歯みがき  
をした。



⑨よる9時30分  
までにねた。



「はい」のかずが  
8～9こ

「はい」のかずが  
4～7こ

「はい」のかずが  
0～3こ

元気いっぱい！  
そのちょうし！

「はやねはやおき朝ご  
はん」でがんばろう！

少し生活がみだれてい  
ます。

「はやねはやおき朝ご  
はん」でみなおそう！

たいへん！からだがつ  
かれています。

「はやねはやおき朝ご  
はん」が大切です。

おもてめん 表面の「はい」のかずが少なかつた人は熱中症にもなりやすいです！とくに注意しましょう。

8月24日（月）～8月31日（月）の期間、元気週間がはじまります！！

# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防していこう！

いちど かくにん  
もう一度、確認しよう！！

## よぼう 予防

- ・外に出るときは、ぼうしをかぶる
- ・こまめに休けいして、ひかげで休もう。
- ・すずしい服を着ましよう。衣服で体温調節することも大切！
- ・こまめに水分・塩分をとりましよう！のどが渇く前に飲むこと！

※マスクをしていると、のどが渇いていることに気づきにくいので注意！

- ★休けいの時に、経口補水液等塩分のふくまれた水分の補給をましよう。
- ・はやね 早寝、はやお 早起き、あさ 朝ごはん！生活リズムをととのえて疲れをためないようにましよう。
- さんしょく 三食しっかり食べて、よく寝ること。
- むりなうんどう 無理な運動はしないこと
- ★熱中症は外だけではなく、屋内でもおこることを覚えておこう！



## すいぶん 水分をとるタイミング！

- ① 運動中 15～20分ごとに1回飲む。
- ② 1時間に2～4回にわけて、1回200～250mlの水分をとる。
- ③ 水分の温度は5～15℃が最適です。

※清涼飲料水の飲み過ぎはむし歯や肥満の要因にもなります。飲みすぎには注意してください。

## たいおう 対応

I度の症状があれば…すぐにすずしい場所にいき体を冷やそう！水分をすぐにとりましよう。

改善しない場合や悪化する場合は、病院へいきます。

II度で自分で水分・塩分をとれないときや、III度の症状があれば…すぐに病院に搬送が必要です。

・からだを冷やす場所は、①首 ②わきの下 ③足のつけね

★保冷剤や濡れたタオルをつかおう！

★うちわや扇風機であおいで体を冷やそう。

・衣服をゆるめる

・子どもだけの場合は、すぐに近くの先生や大人の人に伝えましよう！



※熱中症の分類：I度～III度の症状は、ほげんだより6月号 No. 4をみてみてね。