

7月のほけんだより

能登川北小学校 保健室 令和4年7月1日

暑い日が多くなってきました。夏はそうめんやジュース、アイスクリームなど冷たいものがついついほしくなりますね。

冷たいものを食べすぎると胃腸の働きが悪くなり、胃もたれや下痢、便秘、食欲がなくなるなどのさまざまな不調が現れます。

冷たいものの食べすぎに注意しましょう。体を温める効果のあるもの(タマネギ・しょうが・ネギ)を食事に加えるのもおすすめ

です。また胃を疲れさせないために、脂肪が少なく消化によいもの(うどん・とうふ・バナナ・かぼちゃ・にんじん・白身魚など)を食べるようにしてみましょう。



その症状
熱中症 かもしれません



めまい、顔のほてり



こむら返り



だるさ、吐き気

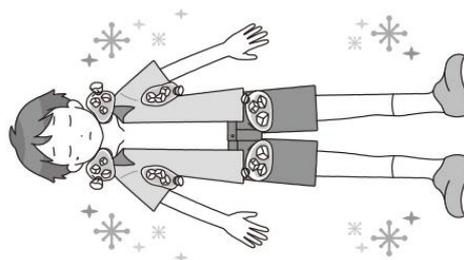


高体温

熱中症の応急処置



水分補給をして涼しい場所で横になる



服をゆるめ、体を冷やす



意識がない場合は救急車
(119番)をよぶ

マスク熱中症に注意

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のポイント



のどが^{かわ}いていなくても
こまめに水分^{すいぶんほきゅう}補給する



帽子^{ぼうし}をかぶる



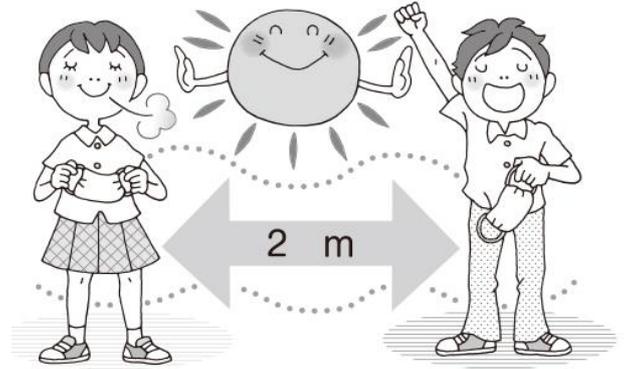
ゆったりした服^{らく}をきる



かる^{かる}うんどう^{うんどう}であつ^{あつ}暑さにならず



すいみん^{すいみん}睡眠をしっかりとる



ねっちゅうしょうよぼう^{ねっちゅうしょうよぼう}熱中症予防のため積極的^{せっきよくてき}にマスクを
はず^{はず}外しましょう

せき^{せき}まも^{まも}
咳エチケットを守りましょう

なつ^{なつ} ねっちゅうしょうよぼうたいさく^{ねっちゅうしょうよぼうたいさく}夏は熱中症予防対策のためマスクを外す機会^{はず きかい}がおおくなります。咳エチケット^{せき}をしっかりと^{まも}守りましょう。



とっさの時
そで^{そで}くち^{くち}はな^{はな}袖で口・鼻をおおう
くち^{くち}はな^{はな}口・鼻をおおう



マスクがない時
ティッシュ・ハンカチ



なに^{なに}もせずに
せきやくしゃみをする



せきやくしゃみを
て^てでおさえる