

ほけんだより No.4

銚子市立双葉小学校
保健室
令和4年7月14日

いよいよ夏休み。夏休みは普段できない経験をたくさんするチャンスです。いろいろなことにチャレンジするためにも、規則正しい生活を心がけ、毎日、元気に過ごせるようにしましょう。



夏休みの約束

あいうえお

㊦ さごはんを
毎日食べよう



㊧ つもと同じ
時間に起きよう



㊨ んどうするときは
水分補給を忘れずに



㊩ いようバランスを
考えて食べよう



㊪ ふろに入って
疲れを取ろう



熱中症予防 のかきくけこ

㊫ まんは禁物



㊬ ゆうに暑くなる日は
注意しよう



㊭ ろい服は
避けよう



㊮ んこうな人も
油断しないで



㊯ まめに
水分補給しよう



で 出かける時の お約束

外で遊ぶときは…



□ぼうし



□水とう



□汗ふきタオル

子どもだけででかけるときは…



どこで

だれと遊ぶ

何時に帰る

のかを伝えましょう

ねっちゅうしょう

熱中症

かも？と思ったら…

すず 涼しいところでやすませ、
すいぶん えんぶん 水分・塩分をとる。

いふく をゆるめ、からだ ひ を冷やす。

ぜんしん のけいれんやいしき 意識がない
ばあい 場合はすぐに救急車を呼ぶ。

