

げんきっこ

2024・7・19 上戸祭小保健室 № 5

いよいよ夏休みですね。1ヶ月以上の長期間ですが、夜ふかしに注意して生活リズムをくずさないようにすごしてください。夏休みあけにみなさんの夏の思い出が聞けるのを楽しみにしています。



ねっちゅう 熱中しょうかもと思ったら…

夏休み 中も熱中しょうの危険の高い日が続きます。熱中しょうは命にかかわる病気です。もし具合が悪いと感じたらすぐに休けいをして体を冷やし、水分ほきゅうをするようにしましょう。

水分をとる。
予防のために、20分に一回は水分をとるようにしよう。



すぐに
涼しいひかげに移動して休もう。



いつもと反応が違う
水分が自分でとれない
→大人を呼んで
救急車を！

冷たいもので首やわきの下を冷やそう。
ぬらしたタオルも効果的！

あつさかくにんを忘れずに！

夏休み 中も暑い日が続きます。外に出る時は気温やしつどをかくにんして熱中しょうの危険が高い日は汗をかくような運動はしないようにしましょう。熱中しょうけいかいアラートが発表されている日は外での運動は禁止です。お家のひとと暑さしうかくにんをしてから遊んでくださいね。



熱 中 症 避 難 所



気軽に お立ち寄りください

暑さで気分がすぐれない時は、涼しい場所で体を冷やし、水分・電解質を補給しましょう。
宇都宮市と水戸市は協定を締結し、両市の協賛の枠で会館等に設置しています。
宇都宮市保健所電話 №: 625-1104

このポスターのある場所は暑い時にだれでもひと休みできる場所です。体調が悪いと感じたらエアコンのきいた場所ですぐに休むようにしてください。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱 中 症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷 房 病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

なつやす

しゅうかん

夏休みの1週間

いよいよ夏休みですね。休みだからとついつい生活リズムがくずれていませんか。生活リズムを整えるために1週間の生活をチェックしてみましょう。

日	起きた時間	たいちょう
	：	😊 😐 😞
	：	😊 😐 😞
	：	😊 😐 😞
	：	😊 😐 😞
	：	😊 😐 😞
	：	😊 😐 😞
	：	😊 😐 😞

日	ねた時間
	：
	：
	：
	：
	：
	：
	：

はみがき

日	朝	昼	夜
	⊗	⊗	⊗
	⊗	⊗	⊗
	⊗	⊗	⊗
	⊗	⊗	⊗
	⊗	⊗	⊗
	⊗	⊗	⊗
	⊗	⊗	⊗

日	今日のてきごと

夏休みあけにたんにんの先生にていしゅつしてください。