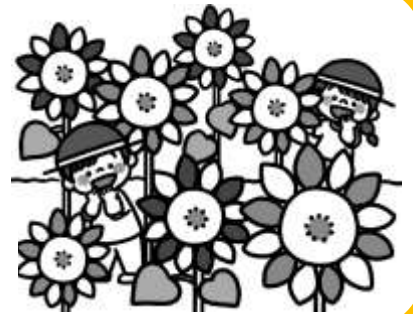


げんきっこ

2023・7・21 上戸祭小保健室 № 5



いよいよ夏休みです。ゲームのやりすぎに注意して楽しい夏休みにしてください。休み明けに元気に学校に来てくださいね。待っています！

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は高い日は続きます。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
涼しい日陰に移動して休もう。

冷たいもので首やわきの下を冷やそう。
濡らしたタオルも効果的！

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
救急搬送を！



寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)



「明日も休みだから、遅くまで起きていてもいいよね」。夏休みは夜ふかしや朝寝坊する人もいます。でも、時間がたくさんある夏休み「だから」ではなく、あつという間に終わってしまう夏休み「こそ」、早寝早起きで過ごしてみませんか？早く起きることで、1日を長く使えます。友だちと遊んだり、本を読んだり、おうちの人のお手伝いをしたり…。限りある休みを利用して、思い出をたくさん作ってくださいね。



なつやすみモンスターをたおせ！

あす 明日から約1ヶ月の夏休みです。夏休みには生活リズムをみだすモンスターがよくあらわれます。夏休み中もリズムを整えて生活しましょう。👊を20こ集めてモンスターをたおしましょう。
※宿題ではありません。お家でやってみてくださいね。

始めた日 月 日

よふかしモンスター



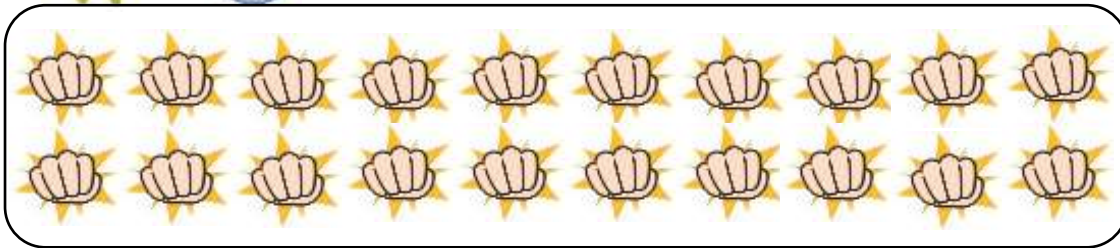
9じ前にねた
→3こ



9じにねた
→2こ



10じにねた
→1こ



たおした日 月 日

ごろごろモンスター



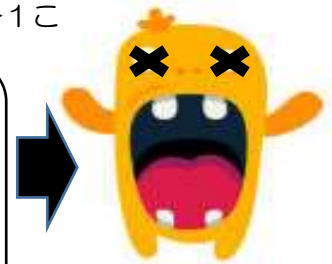
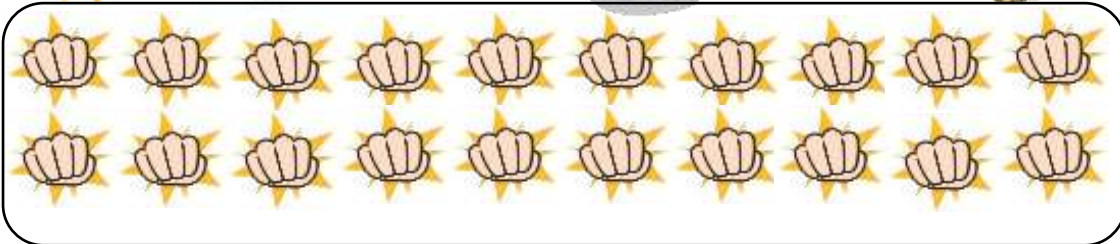
外で遊んだ
→1こ



お手伝いをした
→1こ



勉強をした
→1こ

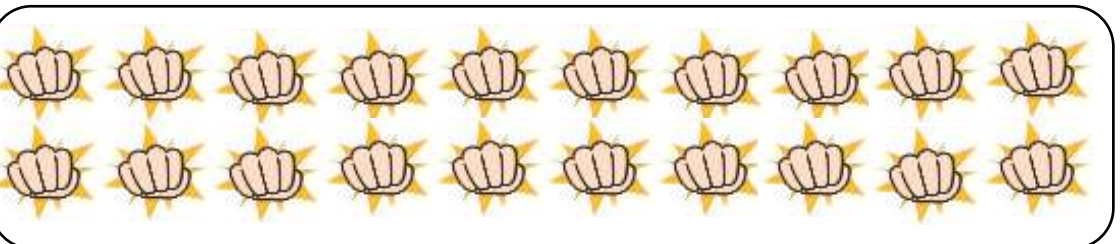


たおした日 月 日

むしばモンスター



はみがき1回
→1こ



たおした日 月 日

ウンチモンスター



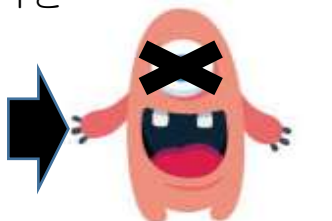
バナナうんち
→2こ



ドロドロうんち
→1こ



ころころうんち
→1こ



たおした日 月 日