

# ほけんだより7月号



平成27年7月14日

徳島県立池田支援学校美馬分校

「梅雨」があけると、気温も急速にあがり、日差しの強い夏の空に変わります。このような季節の変化で、生活のリズムが乱れ、体調を崩しがちになります。元気で過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

## 1 日焼けに注意しよう！

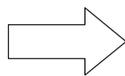
紫外線を防ぐために…

☆つばの広い帽子や日傘をする。

☆日焼けどめを塗る。

(2～3時間おきに塗り直すと、効果が持続します。)

☆肌をださないよう、長袖の服を着る。



日焼けどめを使う順番は

- ①ぬり薬
- ②日焼けどめ
- ③虫よけ剤

の順番で使いましょう



ヒリヒリするとき→冷たいタオルで冷やす  
水ぶくれができたとき→やぶらずに皮膚科へ行きましょう

## 2 熱中症に気をつけよう!!

### 熱中症の進みかたは？



- 手足のしびれ
- めまい、たちくらみ
- 筋肉がつる
- 気分が悪い
- ボーッとする

てあて

涼しいところで休む  
水分・塩分を補給する

※水分補給  
本人に容器を持たせて飲みます。



- 頭がガンガン痛む
- 吐きけ・吐く
- だるい
- 力はいらない
- いつもと様子がちがう

てあて

衣服をゆるめる  
体を冷やす

水をかける  
ぬれタオルをあてる

冷やす場所は  
ココ →



- 受け答えがおかしい
- ガクガクふるえる
- まっすぐに歩けない
- 体が熱い
- 意識がない

てあて

救急車をよぶ!!  
大急ぎで病院へ



## き 気をつけるポイント

かわ まえ  
のどが乾く前に  
すいぶんほきゆう  
水分補給！



たいちよう ちゆうい  
体調にも注意！

- ・寝ぶそく
- ・カゼやげりのあと
- ・食べていないとき

てんき かんきよう ちゆうい  
お天気や環境に注意！

- ・気温が高い
- ・熱帯夜の翌日  
(最低気温25℃以上の夜)
- ・湿度が高い
- ・風がよわい

## 3 もうすぐ夏休み、リスムある生活で元気にすごそう！



はやお  
早起きをする



げんき  
元気にあいさつ  
をする



しょくじ  
食事は、  
あさひるばん かい  
朝昼晩の3回  
た  
食べる



もちろん  
しよくご  
食後は、歯みがき



きよう  
今日することを  
き  
決める

### せいかつ 生活リスムチェック



せいりよういんりようすい  
清涼飲料水の  
の  
飲みすぎに注意をする

さとう  
砂糖がたくさん  
はい  
入っています→太ります



てつだ  
お手伝いをする



き  
おやつは決められ  
じかん た  
た時間に、食べ過ぎ  
ない



うんどう  
運動をする



はい  
お風呂に入って  
からだをきれいに  
する



よる はや ね  
夜は、早く寝る  
おそ お  
遅くまで起きない