

ほけんだより7月号



平成26年7月15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！

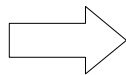
紫外線を防ぐために…

☆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。)

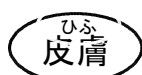
☆肌をださないよう、長袖の服を着る。



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

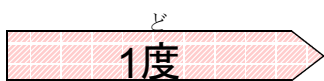


ヒリヒリするとき→冷たいタオルで冷やす

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!!

熱中症はこんなふうに進みます



- 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
- 力がはいらない
- 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 →



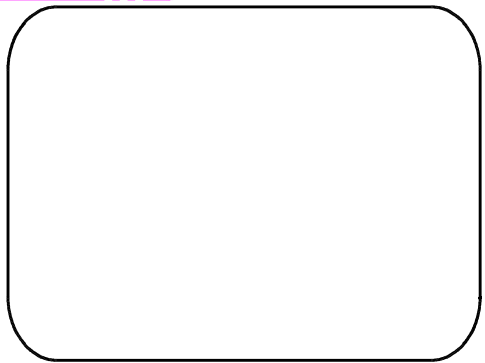
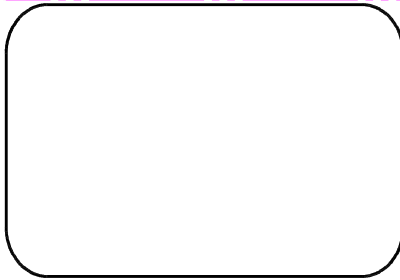
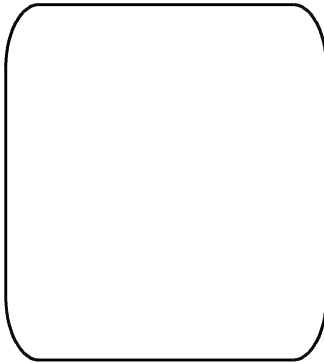
- 受け答えがおかしい
- ガクガクふるえる
- まっすぐに歩けない
- 体が熱い
- 意識がない

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



3 もうすぐ夏休み、^{なつやす} **リズム**ある生活で元気にすごそう！^{せいかつ} ^{げんき}

 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 食後は、歯みがき
 きょう 今日することを き 決める	せいかつ 生活リズムチェック  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 す 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