



# ほけんだより 7月



令和3年7月20日 水海道西中学校 保健室

梅雨が明け、いよいよ夏休みがはじまります。夏休み中も生活リズムを崩さず体調を整えることが、熱中症予防や感染予防にも大切です！充実した夏休みを過ごしてくださいね。

タイマー  
を活用し  
よう♪

## 夏休みも健康に過ごそう

寝るときも  
エアコンは効果的に



換気をして、  
朝の涼しい  
うちに勉強  
しよう。



湿度が高いと、体温調節が難しい。室内でも窓を開ける。



水分と塩分をこまめにとる。



体調が悪い時は、見学するか、できるだけ参加する。



朝食をしっかりと食べ、塩分や水分を補給する。

## 熱中症 予防



夏休み中  
なおして  
おこう！



## むし歯の治療をするチャンス



むし歯の治療や歯石の除去は、数回の治療が必要なことが多いです。夏休みの間に歯の治療をして、気持ちよく2学期を迎えましょう！眼科や他の疾患の対象生徒も夏休みのうちにぜひ受診ください。

治療が終了したら、報告書をご提出ください。紛失された場合は新しい用紙をお渡しできますので、お子様から担任または保健室までご連絡ください。

ちょうし  
いたいところや調子のよくないところはないですか？

# 突然の雷に気をつけて！身を守りましょう

## 雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真中にある。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

# 熱中症注意！！7つの間違いわかるかな？



①帽子の影の長さ ②玄関灯の高さ ③自転車の後ろの荷台 ④女の子の服のリボン ⑤中学生のカバン ⑥車のポスター ⑦右奥の屋根のソーラーパネル