

# ほけんだより 7月

No.4 令和6年7月 柏六小 保健室

暑さと雨のジメジメで過ごしにくい日が続いていますね。学校でも、外活動を見合わせ、熱中症対策を行っています。もうすぐ夏休み。休み中も、対策を忘れず、健康で楽しい休みにしてくださいね!

もしものときは→



**熱中症かも!?**  
と思ったら

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

こんなときは救急車!

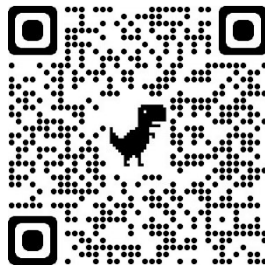
自分で水が飲めない  
受け答えが  
おかしい

悪化すると命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

熱中症指数を確認する時は→“環境省 熱中症予防サイト”

柏市は、我孫子地点の測定値を参考にしています。全国各地の測定値・予測値も見れますので、旅行・お出かけ先の対策の参考にしてください!

環境省 熱中症予防サイト 我孫子地点が見れます! →



休み明け、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。暑い毎日が予想されますが、毎日の生活の仕方での夏を乗り越えましょう!

暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん  
きめぎして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



夏バテ

生活リズムを  
ととの  
整える

栄養バランスの  
よい食事

睡眠を  
しっかりとる

湯船につかる

保健室から、夏休み中の課題を出しています。

①歯みがきカレンダー&磨き残しチェック

2回分配付しておりますので、各ご家庭で取り組んでいただき、始業式に用紙の提出をお願いします。

②絵画・標語関係

こちらへの取り組みは任意となります。別紙をご確認下さい。