



児童数配付
 令和6年6月28日
 No.5
 手賀西小学校
 お家の人と読みましょう

あつ ま 暑さに負けない からだをつくらう

ハイ!

はやねはやお
早寝早起きで
リズムのある生活を

しょくじ しょく
食事は3食、
しっかりとろう

クーラーにたより
すぎないように!
なつ あつ
夏の暑さになれよう

つめ
冷たいものの
とりすぎに注意!

そと で
外に出るときは
ぼうし わす
帽子を忘れずに!
ひや
日焼けどめもめろう!

やっぱりキホン
てあ
手洗い・うがい

ねつちゅうしょう 熱中症の 応急手当

おう きやう て あて

すず
涼しいところで横になり、太
い血管のあるところを冷やす

くび
首

わき した
脇の下

あし の つけ 根
足のつけ根

今日の WBGT 暑さ指数

がっこう 学校では
WBGT31以上の日は 運動禁止
たいいくかん 体育館やフールでも同じです!

雷から 身を守る ために

木には
X 近づかない

姿勢を
低くする

ねつちゅうしょう ぼう 熱中症予防には **すいみん**と **あさ**の **チャージ**が大切

すいぶん 水分チャージ! (200ml少なくともコップ1ばい)

とうぶん 糖分チャージ! (ごはんやパン)

えんぶん 塩分チャージ! (みそしる、サラダドレッシング)

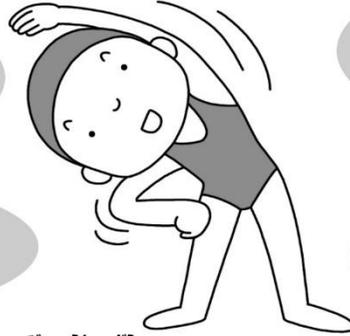
プールに入る日は..



耳のそうじをしておく



手足のツメを切っておく



朝ごはんをちゃんと食べてくる



睡眠を十分とってくる



しっかり準備運動をしてから入ろうね!



タオルの
かしゃかりを
しない。



しっかり
シャワーを
あびる。



プールのあとは、
手洗いうがいを
する。



からだの調子が悪いとき
(熱があるとき、おなかを
こわしているときなど)は
入らない。



プールでも

すいとう(水分補給)
大切です!

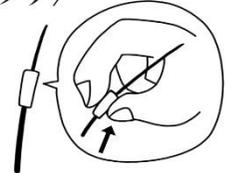
アタマジラミの卵の見分け方

〈卵〉



髪にしっかりくっついている

〈フケ〉



かんたんに取りのぞける



このあたりに
多いです!

治療中の病気があるときは



かかりつけのお医者さんに
水泳学習ができるかどうか
相談を。
早めに治療して、
楽しい水泳学習に
しましょう。

