



富田林市立富田林小学校 保健室 R7.6.30

ほんかくてき なつ むか 本格的な夏を迎えました。この時期は、体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、健康に過ごしましょう。

けんこうしんだん しゅうりょう 健康診断が終了しました！

しかけんしん けっか おしらせ しまけん ぜんいん わた 歯科検診の結果のお知らせは所見がなくても全員にお渡ししています。
ようじゅしん らん ひと じゅしん 要受診の欄にチェックがついている人は受診してください。その他の検診や
けんさ けっか びょういん じゅしん ひつよう ひと けっか おしらせ 検査の結果は病院の受診が必要な人のみ「結果のお知らせ」を
わた ひと びょういん じゅしん じゅしんほうこくしょ お渡ししています。まだの人は病院で受診し、受診報告書を
ていしゅつ ねが ご提出いただきますようお願いいたします。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

かんせんしやう ぶゆ 感染症という冬のイメージがあるかもしれませんが、
て あしくちびよう いんとうけつまくねつ なつ は や かんせんしやう ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。
ゆ だん たいさく 油断せずにはっきり対策をしましょう。

て あら 手洗い・うがいをする

すいぶん 水分をしっかりとる

おん ど ちやうせい クーラーの温度を調整し、
しつない がい き おん さ ちい 室内外の気温差を小さくする



えいよう 栄養バランスのよい
しょくじ 食事をとる

よる 夜はぐっすり寝る

ねっ ちゅう しょう 熱中症の原因は 3つの不足!?

すい みん ぶ そく 睡眠不足

すいみん ぶ そく あせ 睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
まいにち ね 毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ そく 水分不足

なつ あせ 夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



うん どう ぶ そく 運動不足

うんどう ぶ そく たいりよく 運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



ねっちゅうしやう じ ぶん からだ ちやうし かんが こう どう 熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう

すい ぶん ほ きゆう 水分補給のコツ



の すこ がぶ飲みではなく少しずつこまめに



かわ まえ のどが渴く前に



えん ぶん どう ぶん いっしょ 塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
いっばい ぶん コップ一杯分プラス