

げんきいちばん

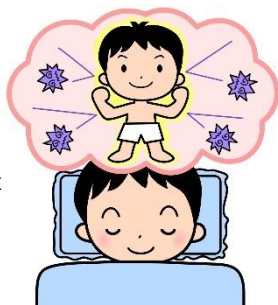


6月は、のどが痛かったり、せきや鼻水が出たりする感染症の人

多くいました。病院へ行く以外にも、自分でできることがあります。

からだ 体をあたたかくして

じゅうぶん すいみん 十分な睡眠



すいみん めんえきりょく 睡眠で免疫力

アップ!

すいぶん じゅうぶん 水分を十分にとる

かぜのときは、ミネラルが不足しがちです。経口補水液やスポーツドリンクもおすすめです。



えいよう 栄養をたくさんとる

かぜのときは、とくに野菜がくだもの、のビタミンC!



せきやたんが出るとき

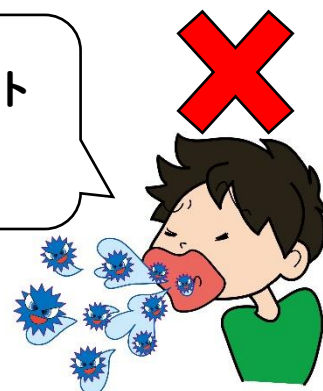
せきやたんが出るときは、のど・鼻の奥、体の中にウイルスや細菌、ほこりなどが入っているときです。体は、ウイルスや細菌と戦って、外に出そうとしています。

うがいをしたり、水分をとったりして、のどをうるおしましょう。のどがうるおうことで、たんが出やすくなります。あたたかい飲み物にすると、苦しいせきが和らぎます。

せき、くしゃみをするときは、口と鼻をうででおさえるよ。

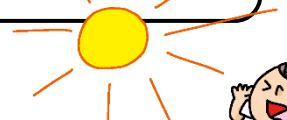
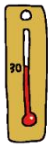


せきエチケット
を守ろうね



かつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき
「夏を元気にすごそう」



ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のためにできること



すいぶん えんぶん
こまめに水分（塩分）
をとろう

きおん しつど たか うんどう
気温・湿度が高いときは、運動をひかえたり、
きゅう おお
休 けいを多くとったりしよう



すこ あつ
少しずつ暑さに
なれよう

けんこう からだ
健康な体をつくろう
【しっかり食事】【ぐっすり眠る】



ねっちゅうしょう
《熱中症になったら…》

- すず ばしょ い ふく
涼しい場所へ行き、服をゆるめたり、脱いだりします。
- たいりょう あせ うしな すいぶん えんぶん
大量の汗で失った、水分と塩分をとります。
- からだ からだ かぜ おく
ぬれタオルで体をふいて、体に風を送り
ひ
冷やします。
- みず の ばあい びょういん い
水が飲めない場合は、病院へ行きます。
- いしき ばあい きゅうきゅうしゃ
意識がはっきりしない場合は、救急車！

