

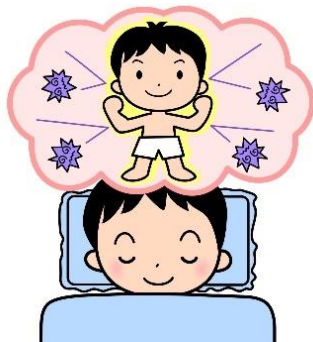
げんきいちばん



6月^{がつ}は、腹痛^{ふくつう}の人^{ひと}、熱^{ねつ}が出る人^{で ひと}が、多く^{おほ}いました。体調^{たいちよう}が悪^{わる}くなったときに、
病院^{びやういん}に行く以外^{い い がい}にも、自分^{じぶん}でできることがあります。元氣^{げんき}に過^すごすためにも、
大切^{たいせつ}なことです^{おぼ}ので、覚^{おぼ}えておきましょう。

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



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとると

めんえきりよく たか
免疫力が高まり

びよう き ちから
病氣とたたかう力が
アップします。

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^{ふそく}が不足しがちです。
けいこうほすいえき
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



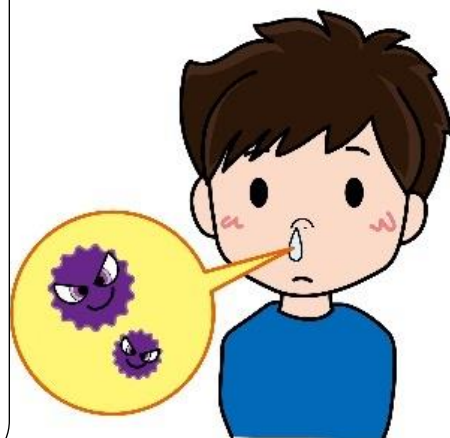
かぜのときは、^{やさい}野菜
に多く^{おほ}ふくまれている
ビタミンCをしっかりと
とります。

はなみず で 鼻水が出るとき

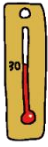
はな おく
鼻の奥^{さいきん}についたウイルスや細菌^{そと}を外に出^だそうとし

て、鼻水^{はなみず}が出^でます。「鼻水^{はなみず}が出る」ことは、病氣^{びようき}を治^{なお}そ
うとする、大切^{たいせつ}な体^{からだ}の仕組^{しく}みです。ティッシュでやさし

くかんで、鼻水^{はなみず}を外に出^{そと だ}しましょう。

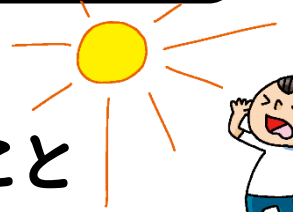


がっ ほけんもくひょう なつ げんき
7月の保健目標 「夏を元気にすごそう」



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



ぼうしをかぶ
ったり、ぬれタ
オルをまいた
くふう
り工夫しよう。



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 ぬ
・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 こおりみず からだ ひ
冷やしたり、氷水で体を冷やしたりします。
- 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!

