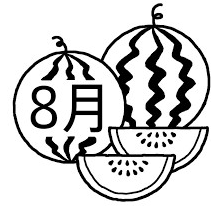


ほけんだより



赤阪小学校
保健室
R2.8.6 No.5

なつやす
夏休み
こんなことにも
ちゅうい
注意しよう!

しょうたい ジュースの正体は？



いよいよ夏休みがはじまります。休みの間も規則正しい生活を心がけて、毎日健康で元気にすごしてください。こまめな水分補給などで、熱中症予防にも注意しましょう!

さとうがっぱい

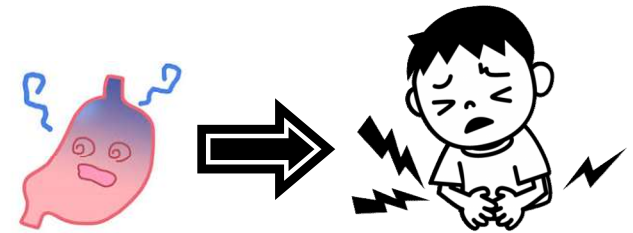
ちゃくしょくりょう ほぞんりょう
着色料や保存料がふくまれているものは体によくありません。



かん
缶ジュース1本でスティックシュガー7本分

ひの 冷やしすぎたものを飲みすぎると...

つめたいために、胃の中の液がうまくななくなり、体の調子がわるくなります。



◎のどがかわいたら、お茶、水、牛乳などあまくないものを飲もう!



◎ジュースはコップに分けて、飲みすぎないようにしよう!

◎飲み物は冷やしすぎないようにしよう!

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために...

すいぶん
こまめに水分を
ほきゅう
補給する



そとで
外に出るときは、
ぼうし
帽子をかぶる



ひ
日ごろから睡眠や栄養を
とって、体力をつける



ねっちゅうしょう 熱中症になったら

すず
涼しい日陰で横になる



いふく
衣服をゆるめる
(ボタン・ファスナーを外す)



スポーツドリンクなどで
水分補給する

