



平成26年7月  
大阪狭山市立  
南第三小学校  
保健室

もうすぐ、夏休みが始まります。どんなふうに過ごそうかな…と考えるだけでワクワクしてきますね。楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて、すてきな思い出をたくさん作ってくださいね。



- あ** つい日ざしは、  
ぼうして防ごう。
- つ** めたいものの、  
とり過ぎに注意!!
- さ** っぱりしたものはかりじゃ、  
元気が出ないよ。
- に** っちゅう（日中）は、  
日かげを歩こう。
- ま** いにちの生活リズムを大切に。
- り** がに気をつけて、  
元気に遊ぼう。
- な** んでも、バランスよく  
食べよう。
- い** つも、きまった時間に起きよう。

健康診断で治療のお知らせをもらって、まだ病院に行っていない人は、夏休みの間に、お医者さんにみてもらいましょう。

6月歯みがき月間、がんばりました!

満点歯っぴーは 134人



夏休みも「歯っぴーカード」をわたします。

毎日、朝・夜しっかり歯をみがいて、満点歯っぴーを目指しましょう!!

# 熱中症には注意!

まだまだ

で  
出かける時は、  
「ぼうし・すいとう」  
わすれずに!

## こんな症状があったら、熱中症かもしれません

**軽**

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

➡ 涼しい場所  
に移動し、衣  
服をゆるめて、  
水分・塩分をとり、休  
みましょう。



**中**

頭痛  
吐き気  
体がだるい  
ぼんやりして、  
力が入らない

➡ 涼しい場所  
に移動し、衣  
服をゆるめて、  
水分・塩分をとり、休  
みましょう。

自分で水分・塩分を  
とれなければ病院へ行  
きましょう。

**重**

意識がない  
けいれん  
体温が  
高い  
呼びかけに  
対して  
返事がおかしい

➡ 意識がない  
ときは、すぐ  
に救急車を呼  
びましょう。そのあと、  
涼しい場所に移動し、  
衣服をゆるめて、水や  
氷で、首、わきの下、  
足の付けねなどを冷や  
しましょう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて、水分をとることが大切なんだね。自分でできないときは、すぐに大人に知らせることにしよう。

