

# ほけんがよ



下野市立祇園小学校

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに行いましょう。今年の夏も元気に過ごしましょう。

## 熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす

経口補水液などで  
水分補給



自分で  
水が飲めない  
受け答えが  
おかしい

**!** 悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

## 覚えておこう 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

塩分やミネラル、糖分と一緒に

のどが渇く前に



## 夏休みの間に治療をすませましょう!

6月末をもちまして予定していた健康診断がすべて終了しました。持ち物や準備等、ご協力ありがとうございました。治療のお知らせをもらった人は、夏休みの間に治療をすませましょう。

## 保健集会を行いました!

6月25日(水) 業間

今年の視力検査の結果、視力低下している児童が多いことから、目の健康について発表しました。保健委員会の児童が、目の仕組みや視力を低下させないために必要なことを全校集会で伝えました。また、クイズや巨大視力検査を通して目の大切さを考えることができました。

