

ほけんだより



おうちの人にも
見てもらってね

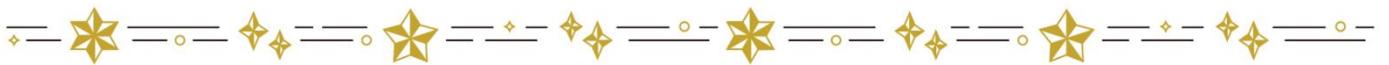
令和6年7月1日
上島町立弓削小学校

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからと言ってそのままにしていると、生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。毎日決まった時間起きる、朝ごはんを食べる等、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。また、熱中症にならないために、帽子と水分補給も忘れないでくださいね。

7月の予定

8日(月)・9日(火) 小児生活

習慣病予防相談会 (希望者)



暑さに負けない、夏バテ知らずさんになろう！

夏バテしやすい生活



朝ご飯を食べない



エアコンの設定
温度が低い



夜ふかしをする



冷たいジュース
ばかり飲む



1日中ごろごろ
する

夏バテしない生活のポイント5カ条

- 1、三食バランスの良いご飯をしっかりと食べる
- 2、エアコンは25～28℃ぐらいに設定する
- 3、寝る時間を決め、生活リズムを整える
- 4、温かい飲み物やお風呂で体を温める
- 5、少し汗をかく程度の軽めの運動を毎日する



ねっちゅうしょう

せいかつ

み

つ

熱中症にならないための生活を身に付けよう！

<p><input type="checkbox"/> ^{よる} ^{はや} ^ね 夜は早めに寝る</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{すいぶん} こまめに水分を ^{ほきゅう} 補給する</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{ほれいざい} ^{こお} 保冷剤や凍らせ ^の ^{ものなど} ^ひ た飲み物等で冷やす</p> 
<p><input type="checkbox"/> ^{えいよう} 栄養バランスの ^よ ^{しょくじ} 良い食事をする</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{ぼうし} 帽子をかぶる</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{あか} ^{いろ} 明るい色のゆっ ^{ふく} ^き たりとした服を着る</p> 
<p><input type="checkbox"/> ^{こかげ} ^{すず} 木陰など涼しい ^{ばしょ} ^{ときどきやす} 場所で時々休む</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{かる} ^{うんどう} 軽い運動をする</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{えんぶん} 塩分をとる</p> 

^{あつ} ^し ^{すう} ^{だぶりゅびーじーてー} **暑さ指数(WBGT)とは**
^{ねっちゅうしょう} ^{きけん} ^{きおん} 熱中症の危険度は、「気温 ^{たか} の高さ」だけでなく、「風の強 ^{かぜ} さ」「湿度」「日差しの強 ^{つよ} さ」「湿 ^{しつど} 度」「日 ^ひ 差 ^さ の強 ^{つよ} さ」などで決まります。それらを合 ^あ わせて熱中症の危険度を数 ^{すう} 字 ^じ で表しているのが「暑 ^{あつ} さ ^し 指数 ^{すう} (WBGT)」です。

3 以上	「危険」運動は原則中止
28 ~ 31	「嚴重警戒 (警報)」激しい運動は中止
25 ~ 28	「警戒」休憩をたくさんとる
21 ~ 25	「注意」こまめな水分補給
~ 21	「ほぼ安全」



げんかんまえ けいじ 玄関前の掲示 ^{ばん} ^は 板に貼っている ^み ので、見てね！