

ほけんだより 7月

令和6年7月18日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室

もうすぐ夏休みが始まります。行きたいところ、やりたいこと…
いろいろと計画を立てている ことでしょう。

暑さに負けないように、しっかり寝て、食べて、運動して、勉強して…
夏休みを元気に楽しく過ごしましょう！

もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

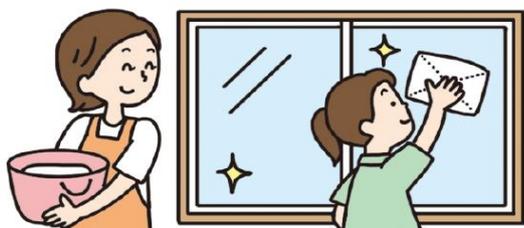
休み中も早ね・
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



おてつだいや運動で
からだを動かす



冷たいものの
とりすぎに注意



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



ねっ ちゅう しょう
熱中症
 かも!?
 おも
 と思ったら

エアコンが効いた室内など
 涼しい場所へ

くび
 首のまわり、
 わきの下、
 あし
 足の付け根を
 ひ
 冷やす

けいこう ほすいえき
 経口補水液などで
 すいぶん ほきゅう
 水分補給

☎119
 こんなときは
 救急車!

じぶん
 自分で
 みず
 の
 水が飲めない
 う こと
 受け答えが
 おかしい

あつが
 悪化すると
 いのち
 命にかかわることも。
 たいしょ
 すぐに対処しましょう。

食中毒
 注意

つゆ なつ
 梅雨から 夏にかけては、気温や湿度が
 たか
 高いため、食べ物が傷みやすくなります。
 しょくちゅうどく きも わる は げり
 食中毒 (気持ち悪い・吐く・下痢) に
 なりやすいので、注意しましょう。

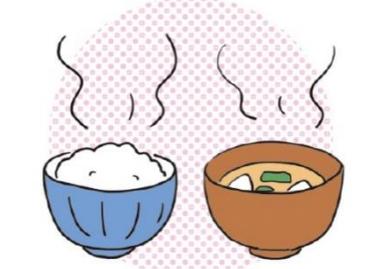
つけない

ふやさない

やっつける



て どうぐ ざいりょう
 手・道具・材料を
 よく洗う。



ちょうり
 調理したものは、
 はや
 早めに食べる。



た もの なか
 食べ物の 中まで
 ひ とお
 火を通す。