

# ほけんだより

7月

平成30年 7月 18日  
国立市立国立第五小学校  
保健室

夏休みには、いろいろなチャンスがあります。宿題をして、1学期の内容をおさらいするチャンス。海や山に行き、たくさん体を動かすチャンス。本をいっぱい読んで、新しいことを知るチャンス。そして、体の調子を整えるチャンスです。長い休みの間も生活リズムを整えて、いろいろなチャレンジをしましょう！

## 先生からのひみつメッセージ

□にあてはまることばは何か？ 完成させながらゴールまで進もう！  
ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）



スタート

**A** 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう  
□ □ □ □

**B** 1日のパワーの源！  
しっかり食べましょう  
□ □ □ □

**C** 食事のあとは毎回しましょう  
□ □ □ □

**D** 暑い日は特に注意！  
お茶とタオルを忘れずに  
□ □ □ □ □ □ □ □

**E** 健康診断のあと、  
治療はすませた？  
夏休みに行っておこう  
□ □ □ □

**F** 道路での事故に気をつけて。  
これを守ろう  
□ □ □ □ ルール

**G** スマホやパソコン、  
テレビの時間を減らし、  
団らんや外遊びの時間を増やそう  
アウト □ □ □ □

**H** シャワーではなく湯船に  
つかろう。温度はゆるめで  
□ □ □ □

**I** 明日も元気に過ごすために  
早くふとんに入ろう  
□ □ □ □

2学期もげ        へ来てね！

## 夏におおいけがや病気

その1 虫さされ

虫さされに気をつけて！

- ◆ さす虫  
例：ハチ、毛虫など
- ◆ かむ虫  
例：ムカデ、クモなど
- ◆ 血をすう虫  
例：蚊、アブ、マダニなど

野外での活動も多く、暑さのためにうす気になる夏は、上記のような虫に注意が必要です。虫がいそうな場所に出かけるときは、長そで・長ズボンなどで肌をあまり出さないようにします。虫よけなども上手に活用するとよいですね。また、ハチは甘いにおいに引き寄せられるので、飲みかけのジュースなどにも気をつけるようにしてください。

その2 鼻血

正しい対応は？

**第1問** A: 上を向く  
B: 下を向く  
答え 鼻血を飲まないようにうつむきます。

**第2問** A: 小鼻を強くつまむ  
B: 首の後ろをたたく  
答え 小鼻をつまんで止血します。首の後ろをたたいても意味がありません。

**第3問** 鼻血が止まったら…  
A: すぐに遊びに行ってもOK  
B: しばらくじっとしている  
答え すぐに動くともた血が出てしまうかも。しばらく座って下を向いたまま休んでみましょう。

3問正解できたきみはバッチリ！  
友だちにも教えてあげてね。

その3 あせも

赤くてかゆい あせもに注意！

**原因は？**

**予防するには？**

**できてしまったときの注意**

絶対にかいてはいけません。かきむしったところから細菌が入り、「とびひ（水ぶくれやかきぶた）」になってしまふことがあります。

汗をかいたらタオルでふいたり、きかえをします。また、お風呂に入って体を洗い絞ることが大切です。

うらも読んでね

Copyright © 2018 National Institute of Health, Tokyo. All rights reserved.

2枚の絵を見くらべて

# 7つのまちがいをさがそう!!



★こたえは右下をみてね★

ねっちゅうしょう

## 熱中症にならないために気をつけること



ゆとりのある

かぜとあつ 風通しのよい服装をする



すいぶんほそゆう 水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



くろ ふく 黒っぽい服は

あつ 熱を集めやすいのでさける



ひかげや涼しいところで

やす 休 けいしよう



たいちよう 体調がわるいときは

うんどう 運動をひかえよう

## 予防は 早めに...?



なつ かみなり きせつ 夏は雷がおおい季節です



雷が鳴り始めたら... 雷から身を守ろう!

①建物の中に避難する



②自動車の中に避難する



③傘は閉じる



開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る

ここは危険!

両手で両耳をふさぐ (雷鳴対策)



頭を下げて、できるだけ 姿勢を低くする

・木の 下

★かかとを 地面から浮かせて つま先立ちする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける



★7つのまちがいをさがそう!! こたえ★

## 楽しい時間も 熱中症に気を付けて

