

ほげんだより

令和6年7月 夏休み号
 上市町立宮川小学校

待ちに待った夏休みがスタートします。今年(ことし)はどんなことに挑戦(ちょうせん)しようかと、ワクワクしていることでしょう。今しかできないことを探(さが)してみませんか？暑(あつ)さに負けず、充(じゆう)実(じつ)した毎(まい)日(にち)を過(す)ごせるといいですね。休(やす)み明(あ)け、新(あら)たな経(けい)験(けん)を過(とお)して体(からだ)も心(こころ)も成(せい)長(ちやう)したみなさんから、ど(ど)んなこと(こと)があ(あ)ったか聞(き)かせてもら(もら)えるの(の)を楽(たの)しみにして(して)います。



なつ 夏バテチェック

なつ 夏バテしやすい生活を送(おく)っていないか、お(お)子(こ)さん(さん)と一(いっ)緒(しょ)にチエックしてみ(み)ましょ(し)う。



よふ 夜更かしを
 して(して)いる(い)る(る) ()



しょくじ 食事をとらない ()



つめ の もの
 冷たい飲み物を
 よく飲(の)んでいる(い)る(る) ()



クーラーをずっと
 つけて(つけて)いる(い)る(る) ()



しつない からだ
 室内にいて体
 動か(うご)かして(して)いない(い)ない(ない) ()

0個(こ)の人(ひと)・・・夏(なつ)バテ(て)の心(しん)配(ぱい)はあ(あ)りま(ま)せ(せ)ん。今(いま)の生(せい)活(くわ)を続(つづ)けて、暑(あつ)い夏(なつ)を乗(の)り越(こ)えま(ま)しょ(し)う。
 1～3個(こ)の人(ひと)・・・こ(こ)のま(ま)ま今(いま)の生(せい)活(くわ)を続(つづ)けて(て)い(い)る(る)と、夏(なつ)バテ(て)にな(な)って(て)し(し)ま(ま)い(い)ま(ま)す。よ(よ)い生(せい)活(くわ)習(じゆ)慣(かん)を身(み)につ(つ)け(け)ま(ま)しょ(し)う。
 4～5個(こ)の人(ひと)・・・夏(なつ)バテ(て)にな(な)る生(せい)活(くわ)習(じゆ)慣(かん)で(で)す。規(き)則(そく)正(ただ)しい生(せい)活(くわ)を送(おく)って、今(いま)の生(せい)活(くわ)か(か)ら(ら)抜(ぬ)け出(だ)し(し)ま(ま)しょ(し)う。

熱中症かも!?
 と思(おも)っ(っ)たら(ら)

エアコンが効(き)いた室内(しつない)など
 涼(すず)しい場(ば)所(しょ)へ

首(くび)のまわ(ま)り、
 わき(わき)の下(した)、
 足(あし)の付(つ)け根(ね)を
 冷(ひや)やす

経(けい)口(こう)補(ほ)水(すい)液(えき)な(な)どで
 水(みづ)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)

けんこうしんだん 健康診断で
 しんぱい 心配(しんぱい)な(な)と(と)ころ(ころ)が
 み 見(み)つ(つ)か(か)っ(っ)た(た)人(ひと)へ

じゆしん ちりやう 受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゆしん 健康診断で受診(じゆしん)のお(お)す(す)め(め)を(を)も(も)ら(ら)っ(っ)た(た)の(の)に

まだ受診(じゆしん)して(して)いない(い)ない(ない) 治療(ちりやう)が(が)途(と)中(ちゆう)にな(な)っ(っ)て(て)い(い)る(る)

なつ やす ちりやう 夏休みは治療のチャンス!

ばい じゆしん 早めに受診(じゆしん)して、ス(す)キ(キ)リ(リ)した(した)気(き)持(も)ち(ち)で(で)休(やす)み(み)明(あ)け(け)を(を)迎(むか)え(え)ま(ま)しょ(し)う。

こんなときは
救急車!

じぶん 自分で
 みずの 水が飲(の)め(め)ない
 う 受け答(こた)え(え)が
 お(お)か(か)しい

悪(あく)化(か)すると
 命(いのち)にか(か)か(か)わ(わ)る(る)こ(こ)と(と)も(も)。
 す(す)ぐ(ぐ)に(に)対(たい)処(しょ)し(し)ま(ま)しょ(し)う。