














ほけんだより 7月

いばらきだいがく くにかねゆうき はせがわあや
 茨城大学 國兼優祈,長谷川彩
 ほけんしつ がつごう
 保健室 7月号
 れいわ ねん がつ にち
 令和4年 月 日

あつ ま からだ つく
 暑さに負けない体を作ろう!

あつ ま がつき お なつやす ちか
 あっという間に1学期が終わり,夏休みが近づいてきましたね。夏休みは生活リズムが崩れてしまいがちです。

なつやす いちにちけいかく そ きそく ただ せいかつ おく
 夏休みの一日計画に沿って規則正しい生活を送りましょう!







<p>スタート</p> <p>ゴール</p> 	<p>あさ <input type="checkbox"/> じ お 朝 <input type="checkbox"/> 時に起きる。</p> 	<p>たいおん はか 体温を測る。</p> 	<p>あさ 朝ごはんを しっかり食べる。</p> 
<p><input type="checkbox"/> じ 時まで ね 寝る。</p> 	<p>なつやす いちにちけいかく 夏休みの一日計画</p> 		<p>うんどう 運動をする。</p> 
<p>ゆぶね ゆっくり湯船に つかる。</p> 	<p>しゅくだい 宿題をする。</p> <p><input type="checkbox"/> じ 時まで お 終わらせる。</p> 	<p>おやつ時間! アイスやかき氷の た 食べすぎには注意</p> 	<p>てつだ お手伝いをする。</p> 

のところに

じかん か
 時間を書こう!



ねっちゅうしょう
こんなときは熱中症かも？！

しょうじょう 症状	たいしほほう 対処法
<p>めまい、立ちくらみ 気分が悪い 手足のしびれ 筋肉痛</p> 	<p>すず 涼しい場所で休む。 すいぶん ほきゅう 水分補給をする。</p> 
<p>あたま いた 頭が痛い は け 吐き気がする は 吐く</p> 	<p>からだをひやす。 びょういん い 病院に行く。</p> 
<p>よ 呼びかけへの反応がおかしい からだ 身体がひきつる からだ 身体がとても熱い あせ で 汗が出なくなる</p> 	<p>すぐに救急車を呼ぶ。</p> 

保護者の方へ

いよいよ夏休みが始まります。お子さまの健康と安全にご配慮くださいますよう、よろしくお願いいたします。夏休みは暑さにより体調を崩しやすくなったり、生活リズムを崩してしまったりすることが懸念されます。元気に2学期をスタートできるようご協力をお願いします。

じっしゅうせい あいさつ
実習生からのご挨拶

いばらきだいがく ねん し くにかねゆうき はせがわ あや がつごう ほけん くにかね はせがわ さくせい
茨城大学3年次の國兼優祈と長谷川彩です。7月号の保健だよりは國兼と長谷川が作成しました。
が 6月13日から 6月24日まで 2週間、しゅうかん ようご じっしゅう せわ
6月13日から6月24日まで2週間、養護実習でお世話になりました。1年2組と1年3組ではただ
て あり ほうほう じゆぎょう おこな ほけんしつまえ ただ つ かた
手洗いの方法についての授業を行いました。また、保健室前にはマスクの正しい付け方についての
けいじぶつ けいじ かぜ しんがた かんせんしやう よぼう ただ ちやくよう
掲示物も掲示しています。風邪や新型コロナウイルス感染症の予防のために、マスクを正しく着用して
せいかつ
生活をしましょう。

