

ほけんだより 7月

令和5年7月20日（木） 熊野第四小学校



夏の過ごし方について考えよう！



つめたい食べ物を

たくさん摂っちゃう！



あさ朝ごはんはいりません！

クーラーで冷えた部屋は最高！

こんな過ごし方は…

夏バテの原因に！

夏バテとは、夏の高温や多湿に対応できずに起きる身体の不調です。

【夏バテの症状】体がだるい、疲れやすい、お腹が痛い、眠れない、イライラする など

●夏バテにならずに夏を元気に過ごすには…

① 冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。
室温は28℃くらいを目安にして過ごしましょう。

② 冷たい食べ物の摂りすぎは、お腹が痛くなり、下痢や便秘の原因になるので要注意です。

③ 夜は、昼間にクーラーで冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れます。



★熱中症対策も忘れずに！しっかり水分をとみましょう。

「のどが渇いた」と感じる時は水分不足のサイン。これって、実は、脱水症状が始まる前兆なのです。外に遊びに行く前やスポーツをする前に水分をとることを忘れずに！



裏（うら）につづく



かみなり

ちゅうい

雷に注意！



れいねん らくらい かみなり お じ こ がつ がつ しゅうちゅう
 例年、落雷（雷が落ちること）の事故は、7月～8月に集中しています。
 かみなり おぼ しょうかい
 雷について覚えておいてほしいことを紹介します！！

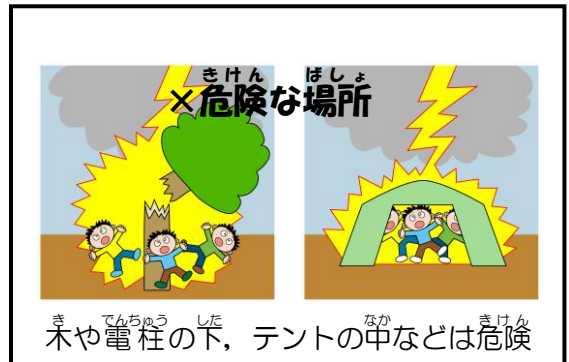
① 雷の危険性

- ◆ 雷の電流は、お家で使っている数百～数万倍です！
- ◆ 雷の直撃を受けると約80%が死亡します。
- ◆ 雷は直撃だけでなく側撃（落雷を受けた物から放電される雷）もあります。



② 雷が鳴り出したら…

かみなり な だ
 雷はいつどこに落ちるかは分からないため、遠くでかすかに雷の音が聞こえ始めたら、屋内や自動車の中などの安全な所に避難しましょう。



③ どうしても屋内に避難できない時

- ★ 木や電柱など物がある所から4 m 以上離れましょう。（海岸や河原も危険）
- ★ 頭より高い位置に傘やバットや釣り竿などを揚げてはいけません。※とがった所に雷は落ちる危険性があります！
- ★ 「雷しゃがみ」の姿勢をとりましょう。

※足をそろえてしゃがみ、耳を押さえて目を閉じる。
 地面に落ちた雷からの感電を防ぐ方法です。



かみなり
 雷しゃがみ