

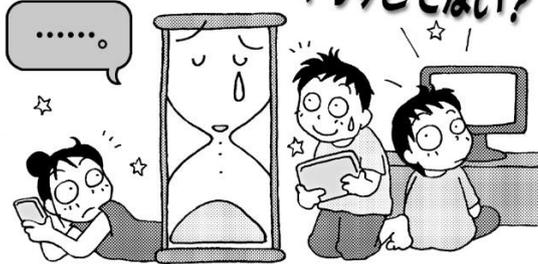
# ほけんだより 7月

しちがつ

かわさきしりつしもふだしょうがっこう  
川崎市立下布田小学校  
れいわろくねんろくがつにしゅうはちにち  
令和6年6月28日  
だいさんじゅうきゅうごう  
第39号  
しどうむ  
〈児童向け〉

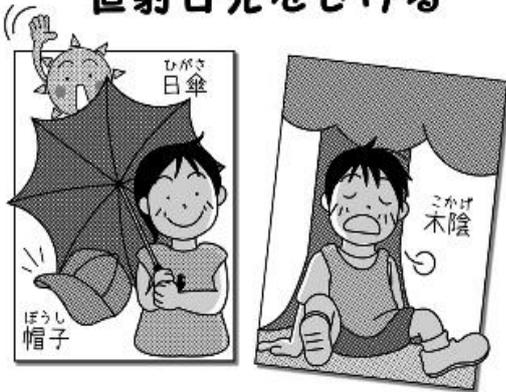
テレビ・ゲーム・ケータイ・スマホ…

長時間 やりすぎてない?



夏休みまで1ヵ月を切りましたね。夏休みの計画は立てましたか？ この前、心配になる計画を立てている人を見かけました。「朝から夜までずーっとゲームするんだ！」と楽しそうに話していました。ゲームをすることは悪いことではありません。長い時間することが問題です。暑い夏、元気に楽しく過ごすためにもゲームやメディアと上手に付き合っていきましょうね♪

ちよくしやにっこう  
直射日光をさける



熱中症  
に注意!

こまめに  
水分・塩分を補給する



はげしい運動は  
暑さに慣れてから



無理をしないで休む



夏休み、○○の時間は  
ずらさない。



夏休みになると生活リズムが乱れがちになります。起きる時間や寝る時間、食事の時間はなるべくずらさないようにするのが、元気に夏を楽しむポイントです！

夏休み前の今から生活リズムを整え始めましょう♪何事も続けることが大切です。

# 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開けて通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

## こんな雲、 こんな風が あるときは



夏は天気<sup>あま</sup>が急<sup>いそ</sup>に変わりやすい季節<sup>きせつ</sup>です。こんな雲<sup>くも</sup>や風<sup>かぜ</sup>が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨<sup>ごうう</sup>が降<sup>ふ</sup>るかもしれない<sup>かん</sup>です。すぐに大きな建物<sup>たてもの</sup>の中に移動<sup>いどう</sup>してください。

- 遠<sup>とほ</sup>くに白<sup>しろ</sup>くて大<sup>おお</sup>きなもくもくとした雲<sup>くも</sup>
- 灰色<sup>はいいろ</sup>の雲<sup>くも</sup>：急<sup>いそ</sup>な雷雨<sup>らいう</sup>が降<sup>ふ</sup>る可能性<sup>かねがた</sup>があります。
- 冷<sup>つめ</sup>たい風<sup>かぜ</sup>：急<sup>いそ</sup>な雷雨<sup>らいう</sup>を降<sup>ふ</sup>らせる雲<sup>くも</sup>によって、冷<sup>つめ</sup>たい風<sup>かぜ</sup>が強<sup>つよ</sup>まります。

## ★アウトドアシーズン到来★

### 虫刺されの手当て

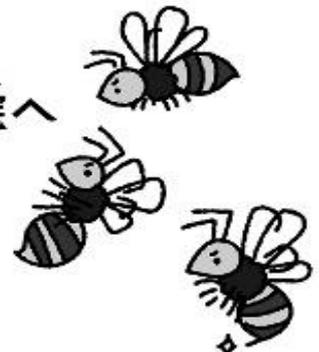
- ・針<sup>はり</sup>や毛<sup>け</sup>が残<sup>のこ</sup>っていたら毛<sup>け</sup>抜きやテープなどで取<sup>と</sup>る
- ・石<sup>せつ</sup>けんで洗<sup>あら</sup>って流水<sup>りゅうすい</sup>で流<sup>なが</sup>す
- ・ハチ<sup>はち</sup>やアブ<sup>あぶ</sup>などに刺<sup>さ</sup>されたら指<sup>ゆび</sup>でつまんで毒<sup>どく</sup>を出<sup>だ</sup>す
- ・腫<sup>は</sup>れていた<sup>は</sup>ら冷<sup>ひ</sup>やして薬<sup>くすり</sup>を塗<sup>ぬ</sup>る



### 虫刺され

#### こんなときは病院へ

- ・何<sup>なん</sup>度もハチ<sup>はち</sup>にさされた
- ・ひどいかゆみ<sup>かゆみ</sup>や腫<sup>は</sup>れ、痛<sup>いた</sup>み、赤<sup>あか</sup>みがある
- ・針<sup>はり</sup>や毛<sup>け</sup>が取<sup>と</sup>れない
- ・気<sup>き</sup>分<sup>ぶん</sup>がわるくな<sup>な</sup>った



## “使い古しタオル”の寄付をお願いします



保健室<sup>ほけんしつ</sup>で嘔吐<sup>おうと</sup>処理<sup>しゆり</sup>やおもろし対<sup>たい</sup>応<sup>おう</sup>の際<sup>さい</sup>に使用<sup>しよう</sup>させていただきます。ご自宅<sup>じたく</sup>で使い古<sup>ふる</sup>したタオル<sup>たうる</sup>で構<sup>かま</sup>いません。タオル<sup>せたくす</sup>（洗濯<sup>せんたく</sup>済<sup>す</sup>みのもの）を保健室<sup>ほけんしつ</sup>にご寄<sup>き</sup>付<sup>ふ</sup>いただけますようお願<sup>ねが</sup>いいたします。募集<sup>ほしゅう</sup>期間<sup>きかん</sup>は夏休<sup>なつやす</sup>み前<sup>まえ</sup>までです。

