



もうすぐ待ちに待った夏休みがやってきます。規則正しい生活をこころがけ、しっかり熱中症対策をして、たくさん思い出をつくってくださいね。

夏バテしやすい？ しにくい？

夏バテ

きけんとしんだん 危険度診断

質問1 エアコンのついた部屋に一日中いることがほとんどだ。

- はい
- いいえ



質問2 やっぱり夏は毎日、冷たい物を食べたい。野菜は、食べない。

- はい
- いいえ



質問3 夏はジュースで水分補給をする。

- はい
- いいえ



質問4 暑いから、お風呂はシャワーだけ。

- はい
- いいえ



質問5 せっかくの夏休み！夜遅くまでゲームしたい。

- はい
- いいえ



はいが0の人

夏バテ危険度

小

生活習慣はバッチリ！

このまま夏バテせずに過ごせそう！

はいが1～3つの人

夏バテ危険度

中

「はい」と答えたところを中心に生活習慣を見直してみよう

はいが4～5つの人

夏バテ危険度

大

このままだと夏バテしてしまうかも。

危険度 **中** **大**
ひとの人はこんなことに気をつけてみよう！



熱中症 予防と対応の基本

予防には…

- ☆こまめな水分補給
- ☆無理をしない

なってしまったら

- ★服をゆるめて日陰で休む
- ★氷で首・脇の下・太ももの付け根を冷やす
- ★経口補助液で水分補給



保護者の皆様へお願い

1学期の健康診断ので、「疾病通知」を配られ、まだ医療機関を受診していない人は、夏休みを利用して治療・相談することをお勧めします。歯科については、夏休み明けに歯科受診状況調査を行う予定です。

受診が完了したら、「疾病通知」を担当まで提出してください。

