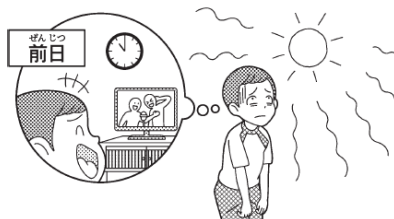


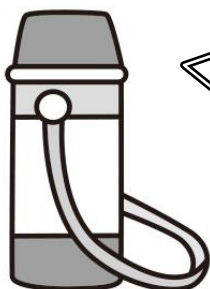
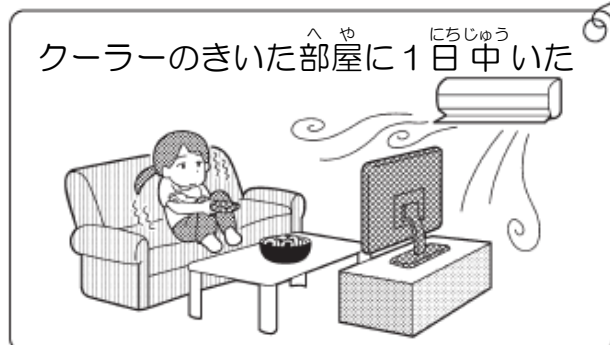


平成29年6月1日
西浦北小学校保健室
NO. 3

ねっちゅうしょう 熱中症は、あつ 暑くなり始めるこの時期からじ き じき ちゅうい 注意が必要。
こまめにすいぶん 水分をとり、せいかつ 生活リズムを整えて、
げんき 元気 すがす 過ごしたいですね！



ねっちゅうしょう 熱中症にないやすいのはこんなとき！



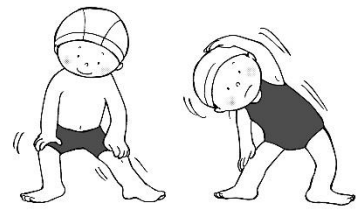
すいぶん ☆水分をしっかりと、こまめにとろう☆

まいとし 毎年、こんな人もひと ちょうし 調子を悪くしています。

「あさ 朝からなに の 何も飲んでいない」、「お茶をちや も 持ってきていない」、
「お茶がたいなくなつた」など…

すいせい じゅぎょう はじ
水泳の授業が始まります。

はい まえ
プールに入る前のチェック！



ぜんじつ よる
前日の夜は
しっかり眠りましたか？



すいちゅう かつどう たいりょく うば
水中での活動は体力を奪わ
れます。前日はしっかり寝て
おきましょう。

あさ 朝ごはんは
しっかり食べましたか？

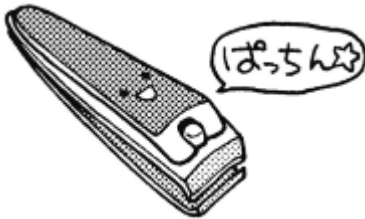


おなか しょうたい
お腹がすいている状態でプ
ールに入ると、体調をくずし
やすくなります。



あと プールの後に
さむ かん
寒さを感じる
ひと
人がいます。

てあし 手足のつめは
みじか 短く切っていますか？



すいちゅう ひと きす
水中で人を傷つけてしまう
ことがあるので、つめは短く
切っておきましょう。

め みみ はな 目・耳・鼻などの
びょうき なお 病気は治っていますか？



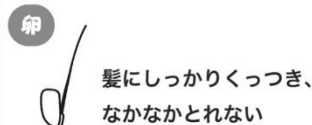
ひどくなったり、人にうつし
たりするおそれがあるので、
びょういん
病院でみてもらいましょう。



ひ 冷えやすい人
ひと
は、はおる上着
うわぎ
を持ってくる
とよいですね。

おうちの方へ アタマジラミにご注意を！

★アタマジラミの卵の見分け方



ヘアーキャスト（フケの一種）



★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは、頭と頭が
接触したり、身の回りのもの
（タオル、寝具、帽子、くし等）
を共用することで感染します。
不潔にしているからでは
ありません。



もし卵が見つ
かりましたら、薬
局や病院でご相
談の上、駆除をし
てください。また、学校にもご連
絡いただきます
ようお願いいた
します。