



下野市立吉田東小学校
令和3年7月19日

8月の保健目標：夏を健康にすごそう

いよいよ夏休み。長い休みのようですが、**案外**あっという間に終わってしまいますよ。毎日同じ時間に起きて**充実**した夏休みを過ごしてくださいね。9月にみなさんに**会えるのを楽しみに**しています。



熱中症

3つの条件に気を付けて！！

環境

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い



体

- 寝不足
- 下痢をしている
- 暑い環境に慣れていない



行動

- 長い時間、外で遊ぶ
- 激しい運動
- 水分補給をしていない



3つの条件が重なると、**熱中症**になる可能性が高くなります。**涼しい服装**、

水分・塩分補給、**こまめな休憩**をして、**充実**した夏休みを過ごしてください。