

ほけんだより 7月

平成30年7月2日
越生中学校 保健室

連日、30℃を超える暑い日が続いています。みなさん体調管理はできていますか？暑い夏を元気に乗り越えるためには、やっぱり生活習慣を整える事が大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気に暑い夏を乗り切りましょう！



夏を元気に過ごすために気をつけること



からだやお腹を冷やさない

冷たいものを食べ過ぎたり飲み過ぎたりしない
お風呂はシャワーだけでなく、湯船にゆっくり入る

エアコンに頼りすぎない

設定温度を低くしすぎない（外気との差は5℃以内）
風を直接からだに当てない
寝るときはタイマーをかける



雷が鳴り始めたら…
雷から身を守ろう！



① 建物の中に避難する



② 自動車の中に避難する



③ 傘は閉じる



開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る



- 木の下
- 建物の軒先

両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを
地面から浮かせて
つま先立ちする



頭を下げ、できるだけ
姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

雷のゴロゴロという音が聞こえたら要注意！すぐに安全な場所に移動しましょう。