

ほけんだより7がっ

佐野市立
飛駒小学校
保健室
R1. 7. 1

梅雨が明けると、急に夏らしくなり、本格的な暑さがや
ってきます。暑さに体が慣れていないこの時期は、
熱中症に要注意です。また、急な大雨や雷など不安定
な天気や、気温の変化に体調を崩しやすい時期でもありま
す。「はやね・はやおき・朝ごはん」や水分補給を心がけて、安全に
元気に過ごし、楽しい夏休みをむかえましょう。



★7月の保健目標 夏を元気に過ごそう★

夏バテを予防しよう！暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

上手に水分補給をしよう！

- 一度にたくさん飲んでもうまく吸収されません。こまめに少しずつ飲みましょう！
- のどがかわく前に意識して水分補給をするようにしましょう！
- 激しい運動の後は体の水分が少なくなります。運動をする前と後には必ず水分補給をしましょう！





ねっちゅうしょう 熱中症とは…

気温や湿度が高いところで長い時間すごしたり、運動をしたりすると、体の中の水分が足りなくなり、汗が出なくなり、体温がうまく調節できなくなることがあります。頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりすることを熱中症といいます。



できているかな？

ねっちゅうしょう 熱中症チェック!!



できていることは、10このうちいくつあるかな？チェックしてみよう♪

- 水分をこまめにとっている
- 暑い日に運動をするときは、休けいをとる
- 10時前にねている 早おきをしている
- 朝ごはんを毎日きちんと食べている
- すききらいをしないで何でも食べている
- 外に出るときは、ぼうしをかぶっている
- すずしい部屋にずっといないで、暑さになれている
- 体調のわるいときは友だちや大人に言える
- 体調がわるいときは、無理をしないで体を休めている



1つ10点だよ♪

何点だったかな？

100点満点をめざそう！

点



保護者のみなさまへ

健康診断の治療票について

4・5月の健康診断の結果で治療票をもらったが、まだ受診できていないお子さんは、ぜひ時間に余裕のある夏休みに受診をお願いいたします。病院に受診しましたら、治療票を学校へ御提出ください。

ハンカチ・ティッシュの持参について

児童を見ていると、ハンカチやティッシュを身につけておらず、濡れた手や汗を服でふいている様子が見られることがあります。清潔を保つために、毎日登校前に御家庭で、ハンカチとティッシュをポケットに入れて持っていくよう、一言お声かけいただければと思います。よろしくお願いたします。

