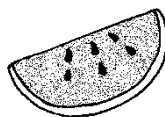


ほけんだより



金沢小学校
保健室
R4.7.1

7月に入ると、いよいよ夏本番ですね。暑い日も多くなり、汗もたくさん出ます。のタオルやハンカチを忘れず持ってきましょう。

また、気温や湿度が高いと体調をくずしやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、水分補給を心がけることが大切です。必ず水筒を持ってくるようにしてください。夏休みまであと少しです。体調を整えて学校生活を送りましょう。

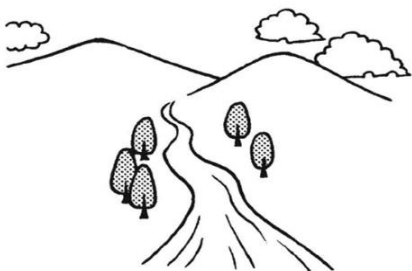


夏休みを楽しく過ごそう！



夏は水場の事故に注意しよう

夏は、海や川などで遊ぶ機会が増えるため、水の事故が多くなります。水場へ行くときは、天気予報を確認し、必ず大人といっしょに出かけましょう。



川の水は、遠い上流で雨が降ると急に増えます。



水の近くで遊ぶときは、ライフジャケットがあると安心です。



子どもだけで水に入るのは、絶対にやめましょう。

夏になり、海や川などに行く機会が増えると思います。ルールを守らないと、事故が起きてしまうことがあります。しっかりと話しを聞き、素敵な夏休みを過ごしてください。

夏休みの歯みがきカレンダー



夏休み中に取組む「歯みがきカレンダー」を保健委員会が作成しました。みんなが楽しく出来るようにイラストを描いて、かわいく仕上げました。

色のぬり方

- 3回みがけたら…青色
- 2回みがけたら…黄色
- 1回みがけたら…赤色

8月29日(月) 学校に提出してください

素敵なカレンダーに仕上げましたので、頑張って取組んでみてください。



なつやす
夏休みだからといって、夜更かしなどをせず、
きそくただ
規則正しい生活を送りましょう。



熱中症に気をつけよう

7月になり、だんだんと暑い日が増えてきました。みなさんの教室にもクーラーが設置されましたが、涼しさを感じている分、水分を摂るのを忘れてしまいがちです。「のどが渇いたな。」と思ったときにはもう、みなさんの身体は悲鳴をあげています。のどが渇いたと思う前に、休憩時間は毎回など、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。



「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

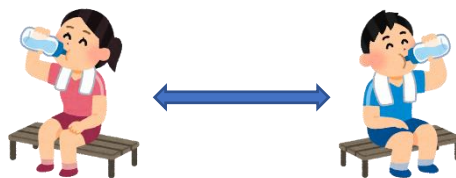
暑さを避けましょう

エアコンを使用して環境を整え、換気扇や窓を開けて喚起を確保します。軽装にして体温調節もしっかりしましょう。



適宜マスクを外しましょう

気温・湿度が高いなかでのマスクは要注意です。人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクを外しましょう。



こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分補給をしましょう。朝ごはんや給食をしっかり食べることで塩分が補給されます。



日頃から健康管理をしましょう

毎朝の体温測定、健康チェックを引き続きお願いします。体調がすぐれない日は自宅で休みましょう。



暑さに備えた体作りをしましょう

適度に運動をして体力をつけましょう。無理のない範囲で水分補給をしながら毎日30分程度運動をするといいですよ。