

豊田市立
広川台小学校保健室
2025.10.17
第8号

10月に入ってから涼しくなってきました。外で活動できるようになった途端、熱中症の子が増えてきました...。運動会の練習など外での活動中ではなく、涼しい教室に戻ってきてから症状が出てきた子もいます。

熱中症、
注意してー！



ココに気を付けて！

規則正しい生活リズムも



準備のひとつ

すいみんをしっかりとる！HPを満タンにしよう！

夜にたっぷり寝ること、朝ごはんを食べることは、家でしかできません。寝不足による体調不良や熱中症は、保健室で休むだけではよくなりません。学校で元気に過ごすためには、家の過ごし方がカギです。朝から体調が悪いときは、活動中でも無理せずに休憩しましょう。

60
70
%
は
水
分



子どものからだの

20分ごとに水分補給！1回に2口以上飲もう！

水分不足によっていろいろな症状が出てきます。
58% (2%減少) : のどの渇き、食欲がなくなる、体温上昇
55% (5%減少) : 頭痛、めまい、吐き気
50% (10%減少) : けいれん、失神、臓器障害
40% (20%減少) : 死ぬ可能性



大切なおしらせ

保健室では、下校後や休日のけがなど学校の外でのけがは対応できません。楽しく全力で運動会に取り組めるよう、けがには注意して過ごしましょう。

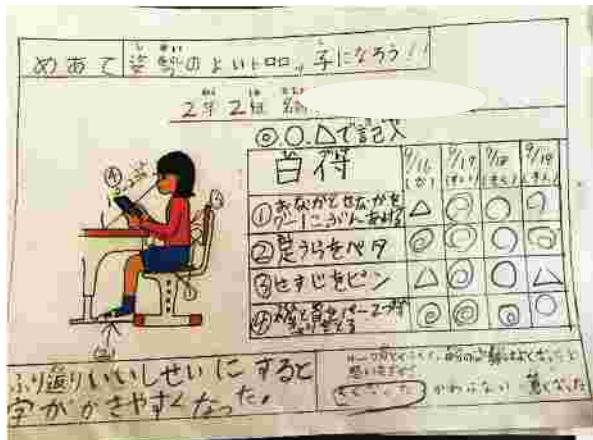
水分補給は
こまめに 少しづつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

11月の保健目標「しせいを正しくしよう」

9月16日(火)~9月19日(金)に「姿勢のよいトロロっ子になろう!!チャレンジ」を保健委員会の児童が企画し、全校に呼びかけました。期間中は、先生方に姿勢を褒めてもらえることが増えました。11月は公開日があります。おうちの方に褒めてもらえるような姿勢で過ごせるようにがんばりましょう。

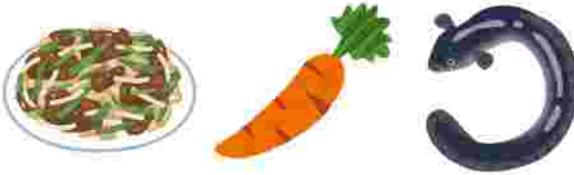


目によい食べ物を食べていますか？

目によい栄養って知っていますか？食欲の秋に、栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。みなさんのお気に入りはなんですか？

ビタミン A

目の表面を覆う膜などを健康に保つ



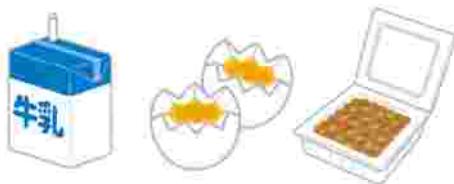
ビタミン B1

目の疲れをやわらげる



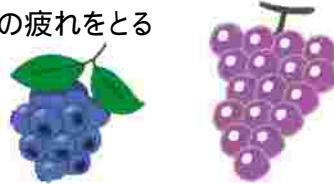
ビタミン B2

目の細胞の成長や回復を助ける



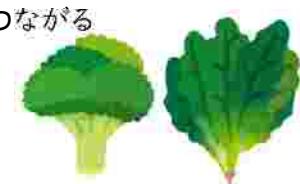
アントシアニン

目の表面の膜を守ったり、
目の疲れをとる



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながる



1年生の保護者の方

11月5日(水)の学校公開日に、歯の染め出し体験を行います。お子さまと一緒に楽しく、正しい歯磨きの仕方を体験していただけたらと思います。

詳しくは、1年生の学年だよりをご覧ください。

是非ご参加ください！

