



のびのび

令和4年7月14日
豊松小 保健だより
No. 4

もうすぐ夏休みが始まります。楽しみがいっぱいですね。これから気温が高く暑い日が多くなっていきます。規則正しい生活を続けて、元気に過ごせるようにしましょう。また、新型コロナウイルスの感染者が増加してきました。家に帰ったときや、食事をする前は、せっけんを使って手洗いをしましょう。



1月の保健目標 夏を健康にすごそう!

熱中症に注意！

熱中症とは、体が熱くなりすぎて、体温の調節ができなくなり、「ふらふらする」「頭が痛い」などの体調不良が起きてしまうことです。重症になると救急車を呼ばなければならぬこともあります。

熱中症を予防しよう



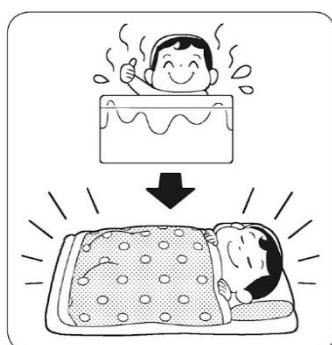
早起きして朝ごはんを食べよう



軽い運動をして汗をかこう

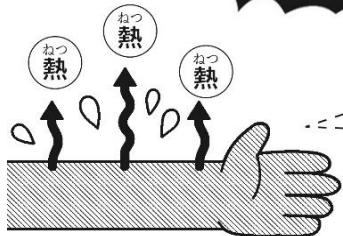


こまめに水分補給をしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

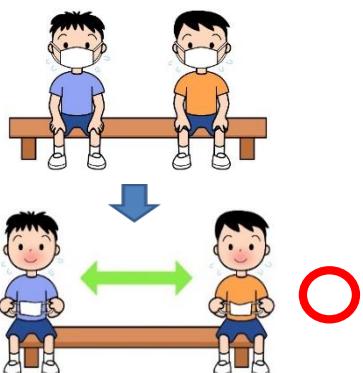
“あせ”の大切な役割



体の中に熱がたまないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。

適度な運動をすると、汗をかいて体温調節がしやすくなります。WBGTが31℃以上の日や猛暑日のような暑い日は、室内でストレッチや体操などをして体を動かせるといいですね。汗をかいたときは、タオルで拭きましょう。

ひととおり
会話をほとんどしない
場合は、マスクを外して
熱中症を予防しよう！





せいかつ みだ き 生活リズムの乱れに気をつけよう



よるおそ 夜遅くまで起きていると、次の日の朝起きるのが遅くなつて、生活リズムが乱れます。夏休みの間もいつもと同じように、早寝早起きを心がけましょう。また、栄養バランスの良い食事をとつて、体の調子を整えましょう。

すいみん不足が体にあたえるえいきょう



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



- 1、2年生は9時まで
 - 3、4年生は9時半まで
 - 5、6年生は10時まで
- に寝ましょう。

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりようをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一 日 3 食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとつて熱中症予防



あせ汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



やす あいだ 休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

水の事故に注意！

なつ 夏は、うみや川など水辺に遊びに行くことが増え、水の事故が起つりやすい季節です。行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

もしも、家族や友達がおぼれてしまつたら…

おおごえ 大声で大人を呼ぶ



から 空のペットボトルなどを投げる



✗ 絶対に飛びこんではいけません！



★☆保健室から…おうちの方へ★☆

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

すべての健康診断が無事に終わりました。忙しくてなかなか治療に行けなかつた子もいると思いますが、夏休みを利用して、早めの受診をお願いいたします。また、夏休み中に感染症や大きなかが、病気になつたら担任を通じてご連絡をお願いいたします。

9月29日（木）5時間目（13:40～14:25）に学校保健委員会「自分も相手も大切にするコミュニケーション～アサーティブな自己表現を通して～」を開催します。健康委員による発表やスクールカウンセラーの太田先生による講話などを予定しております。保護者の皆様もぜひお越しください。