



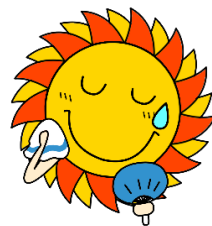
のびのび

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。



7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ないこともあります。

熱中症を予防しよう



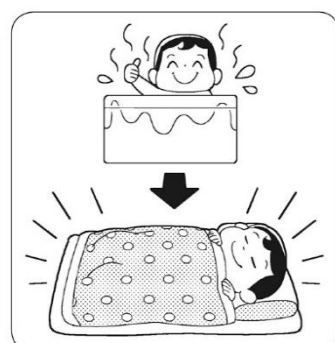
早起きして朝ごはんを食べよう



軽い運動をして汗をかこう

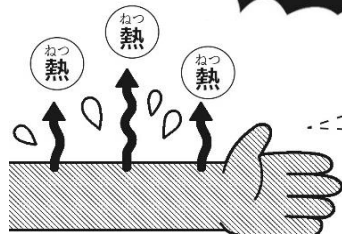


こまめに水分補給をしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

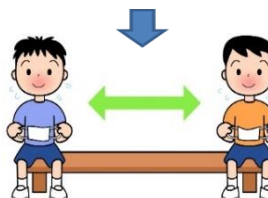
“あせ”の大切な役割



体の中に熱がたまらないように、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。

ひととの距離がとれて、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 お づき ひ あさ お おそ せいかつ みだ なつやす あいだ
夜遅くまで起きていると、次の日の朝起きるのが遅くなって、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と、体の
ちょうし ととの
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 おしとおこう
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
こまめにとって
熱中症予防



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



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!

夏は、海や川など水辺に遊びに行くことが増え、水の事故が起こりやすい季節です。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。

おおごえ おとなと
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!

もしも、家族や
友達がおぼれて
しまったら...



★★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っ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けが、病気にかかられまし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。