

ほけんだよい



令和6年5月7日

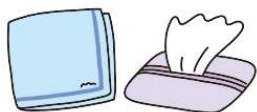
一宮市立大和西小学校

5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう

身だしなみ・せいけつチェックをしてみよう！

◇ハンカチ・ティッシュは
持っていますか？



◇つめはのびていませんか？



◇せっけんをつかって
手あらいをしていますか？



◇歯みがきをしていますか？



◇お風呂に入っていますか？



◇毎日せいけつな下着を
着ていますか？



熱中症になりやすい季節です！

急に暑くなり、体が暑さにまだ慣れていません。この時期は熱中症になりやすいので、気をつけましょう。



この時期、熱中症を防ぐポイント



☐ 脱ぎ着しやすい服
を着る



☐ こまめに水分補給
をする



☐ 外では帽子を
かぶる

汗をかく練習で、熱中症対策！

汗は蒸発するときに
体温を下げる働きがあり
ます。本格的な夏が来る
前に、汗をかく練習をし
ましょう！

軽く汗ばむ
運動を
毎日する



ぬるめのお湯に
ゆっくり
つかる



『早ね・早おき・朝ごはん』を心がけて、
元気よくすごそう！