

ほけんだより



はぐりきたしょうがっこう
葉栗北小学校
ほけんしつ

7月に入り、毎日30℃を超える暑い日が続きます。暑い日は、いつもよりも体力をつかい、体に疲れがたまっていきます。疲れているとき危険なのが、熱中症。命にも関わります。暑いときこそ、はやくねて、しっかり食べて、体力をつけて学校へ来てくださいね。



7月の保健目標



夏の健康管理に気をつけよう

こんな時、熱中症に気をつけよう

からだ

- 体調がよくない
- 疲れている
- 食べていない
- 寝不足



さうどう 行動

- 運動をしている(外・屋内)



かんきょう 環境

- 急に暑くなった
- 気温が高い
- 湿度が高い

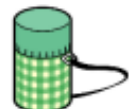


★熱中症の サイン

- めまいがする
- 頭がいたい
- 足やきん肉がいたい
- だるい
- 気分が悪くなる

★自分でできること

- ◆水分・塩分をとる(特に運動前に)
- ◆ときどき、白かげで休む
- ◆ぼうしをかぶる
- ◆首やわきの下を冷やす
- ◆マスクを外す



れいぼう ほどよい冷房がいいよ！

ねんねん あつ さがきびしくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい〜」と思うかもしれませんが、ちょっとまって！

たしかに、もうしよ てきど れいぼう ひつよう ですが、ひ やし すぎには注意を！
たいようあつ か へ や おんど のめやす でん きだい てん かんてん
体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジー的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。

なつば へ や おんど のめやす は 28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方〜夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。



なつやす まえとくべつ 夏休み前特別おまけ★7つのまちがいをさがしてみてね



【保護者のみなさまへ】

定期健康診断にあたり、大変お忙しい中書類の提出や、精密検査のための受診をしていただき、ありがとうございました。特にむし歯については、悪化をふせぐためにも早急な受診をお願いしたいものになります。また、視力低下も原因や治療が様々です。ぜひ、夏休みを活用し、2学期までにかかりつけ医への受診をお願いいたします。