

ほけながよりの夏

令和3年7月20日
万田小学校 保健室
(No. 3)

夏本番の季節となりました。体を少し動かしただけでも汗をかきますね。この時期に気をつけてほしいのが熱中症です。熱中症は体がだるくなる前の「予防」が大切です。明日から夏休みです。新型コロナウイルス感染症の予防といっしょに熱中症の予防対策をして、自分の健康を守りましょう。

病気の治りように行きましょう！

4～6月に行われた健康診断で、くわしい検査や治りようが必要な人にはお知らせを配っています。まだ治りようが終わっていない人は、夏休み中に病院へ行き、みてもらいましょう。治りようが終わったら、結果を学校に提出してください。



保護者の皆様へ

健康診断につきましては、問診票や調査票への記入や提出をしていただき、大変お世話になりました。健診ごとに受診や治療が必要な人にはお知らせを配付済みです。まだ受診や治療がお済みでない方は、ぜひ夏休みを利用して通院されてください。

病院に行かれる際には、学校からのお知らせをお持ちいただき、診断等をご記入いただいた後、夏休み明けに学校に提出してください。

「まさか！」に注意！ 熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

7月の保健目標 「夏を元気にすごそう」



①家ですることは？



あさ、ひる、よるのご飯
をしっかりと食べる。



すいみんを十分に
とる。



食後の歯みがきを忘れ
ずにする。



家の中でも、こまめに
水分をとる。



学習以外で使うスマ
ホ、タブレットやゲー
ムのルールを、おうち
の人と決める。



エアコンを使う時、こ
まめに空気の入れかえ
をする。設定温度にも
きをつける。

②外に出かける時は？



ぼうしをかぶる。



飲みものを持ち歩き、
こまめに水分をとる。



すずしい場所で、休
いをする。