

雨がたくさんふり、じめじめとした日がつづいています。大雨のときは、どうしたら安全かを考えて行動することも大切です。この雨がおわれば、いっきに暑くなります。元気にすごせるように、「早ね・早おき・朝ごはん」を頑張りましょう。

し 知ってふせごう、 ねっちゅうしょう 熱中症！

どんなときにおこしやすいの？

- 気温きおんが高いたか
- 日差しひざしが強いつよ
- 急にきゅうにあつくなつた
- 風かぜがよわくて、じめじめしている



どんな人がなりやすいの？

- 体からだの調子ちょうしがわるい人ひと
(寝不足ねふそく、朝ごはんぬきあさ、つかれ)
- ふだんあまり運動うんどうをしていない人ひと
- あつさになれていない人
- 病気びょうきの人ひと (げりげりをしているなど)



よほう 予防しよう！！

- ①こまめに水分すいぶんほきゅうをしよう！
- ②服ふくそを工夫くふうしよう！
 - ぼうしをかぶる
 - 下着したぎをきる (汗あせをすってすずしくなる)
- ③暑さあつにおうじてマスクをはすず (※友達ともだちとはくつつかない)
- ④きそくただ正しい生活せいかつをしよう！



すいぶん 水分ほきゅうのポイント

- ★運動前うんどうまえにコップ1ぱいのもう
- ★30分に1回はのもう
- 休けいでは必ずかなら「3ごく」！
- ★「のどがかわいた～！」
と感じる前かんにのもう！
- ※「のどがかわいた」と
感じてからではおそい！



どちらを飲みますか？



「水分ほきゅうが大事だいじ！」といって、ジュースやスポーツドリンクをゴクゴク飲みすぎてしまうと・・・

砂糖さとうのとりすぎとりすぎ になってしまいます(;>_)

ふだんすいぶんの水分ほきゅうは、水かお茶にしましょう。

もしものときは……

き 気をつけていても、^{ねっちゅうしょう}熱中症になってしまうこともあります。そんな時は、^{とき}どうすればいい？



すずしい場所へ、移動する



すいぶん 水分ほきゅう

(えんぶん 塩分もとるといいよ)



ふく 服をゆるめて、^{からだ ひ}体を冷やす

★^{くび}首、^{した あし}わきの下、足のつけね
を冷やすといいよ！！



いしき 意識がない

40℃くらいの^{たか ねつ}高い熱

こんなときは、
ひ 冷やしなから、

^{きゅうきゅうしゃ}救急車をよぶ！

プール学習が始まっています！

楽しいプールにするために、つぎのことに気をつけましょう。

- ★しっかりすいみんをとる ★^{あさ}朝ごはんを^た食べてくる
- ★お風呂で頭と体をきれいにしておく
- ★^{からだ ちょうし}体の調子がわるいときには、^{ひと せんせい}がまんせずにおうちの人か先生に言う
- ★^{うんどう}じゅんぴ運動をしっかりと、^{せんせい い}先生の言うことをしっかりときく
- ★^{どうぐ}道具のかしかりはせず、^{じぶん}かならず自分の^{つか}ものを使う（タオル、ゴーグル、ぼうしなど）



* おうちの方へのお知らせです *

< プールで広がりやすい病気 >

- 咽頭結膜熱（プール熱）：のどが痛くなる、発熱
- 流行性角結膜炎（はやり目）：目がゴロゴロする、目が充血する
- アタマジラミ：頭がかゆくなる

もし感染した場合、
すぐに学校に
お知らせください。

内科検診 7月20日（月）

の13：30～に決定しました。

内科検診で健康診断は最後です。検診後、受診が必要な児童には通知を配布しますので、早めの受診をお願いします。

7月のカウンセリング

衛藤スクールカウンセラー来校日

7月10日（金）、7月31日（金）

保護者の方もご相談されたい場合は
学校にご連絡ください。

