

ほけんだより～心臓検診・運動会 直前号～



ぶんせき やすかた ほけん いん たけした もり
文責：安方、保健委員（竹下、森）

いよいよ運動会本番が今週末に迫ってきました。
子どもたちはしんけんな表情や時には笑顔を見せながら、暑い中ですが、一生懸命練習に取り組んでいます。

今回の保健便りは、心臓検診と運動会の熱中症対策についての2本立てです。
また、運動会の熱中症対策については、保健委員会の子どもたちが、文章やイラストの選択など、アイデアを出し合いながら作成しました。

ぜひ親子で一緒に見ていただき、玉水っ子みんなの頑張りがキラキラ輝く運動会になればいいと思います。

心臓検診について

心臓検診が明日20日に行われます。

体育服での実施となりますので忘れず持たせてください。

対象：1年生、4年生

日時：明日20日（火）10時30分から

場所：保健室

目的：体全体に血液を送るはたらきをする心臓ですが、心臓は動くときに、ごく弱い電気が流れています。きかいを使って、その電気を波形と呼ばれる波線のような線として読み取り、心臓のはたらきに異常が無いかどうかを知るために行われます。

方法：①ベッドに寝て、体育服を上げます。

②「手首」、「足首」、「胸」にタコのようなきゅうばんをつけます。

③軽く目をとじ、ゆっくり深呼吸します。動きません。

ヘアピンは外します。きゅうばんは少しひやっと冷たく感じます。

心臓検診は決して痛かったり、怖かったりするものではありません。

恐怖心をやわらげるため、おうちでもお話しただけですと助かります。



運動会を楽しむために

★ 持ってくる物

・水とう ・タオル ・赤白ぼうし ・着替えの下着

熱中症対策のポイントを伝えなきゃ！
うっほううっほうほ♪



① 毎日こまめに水分補給をしましょう。

喉が渇く前に水分補給をしましょう。

体の水分は汗となって外へ出て行くので、水分を体にいれることは熱中症対策にもなります。

② タオルで汗をふきましょう。

汗で濡れたままだと風邪を引きやすくなります。

毎日汗拭き用のタオルを持ってきましたしょう。

また、下着の着替えを持ってきた、着替えるとあせもの予防になります。



③ 早寝早起き朝ごはんをして登校しましょう。

朝ごはんを食べないとエネルギーがでません。

睡眠時間やエネルギーの不足は、体調不良に繋がります。

