

# げんき! やちわっこ

やちわしやう  
八千把小

ほけんだより  
No. 6

令和2年6月26日  
文責: 杉本



がつ ほけんもくひやう は たいせつ つゆどき えいせい き  
**6月の保健目標** 歯を大切にしよう。梅雨時の衛生に気をつけよう。

きゆう む あつ ひるやす うんどうじやう あそ ほうし きけん  
急に蒸し暑くなりました。昼休み運動場で遊ぶとき帽子をかぶっていないとかなり危険です。  
とうげこうちゆう うんどうじやう あそ ほうし かなら きいろ ほうし たいいくほうし か  
登下校中、運動場で遊ぶときには帽子を必ずかぶりましょう。(黄色い帽子、体育帽子でも可)

## ねっちゆう しょう ちゆう い 熱中症に注意しましょう

きおん しつど たか ひ なか すいぶん えんぶん たいおんちやうせつ  
気温と湿度が高い日に、からだの中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温調節が  
うまくできなくなったときに、熱中症が起こります。

こんな症状が起こります。

軽い: ぶらっとする「めまい」、くらっとする「たちくらみ」。

少しひどい: すきんすきんする「頭痛」、「吐き気」、からだに力が入らない。

とってもひどい: 手足ががくがくする「けいれん」、呼びかけても返事がない。

★すぐにクーラーなどの入っている部屋でからだを冷やし、水分と塩分をとりましょう。

## ねっちゆう しょう よぼう さんじやう ねっちゆう しょう よぼう 熱中症予防レンジャー参上~熱中症を予防しよう~

**1 備** のどがかわく前に

すいぶんほきゆう  
水分補給

★体育の前、遊ぶ前には水分補給。はやめはやめに飲むようにしましょう。

**2 休** ひかげで休もう

★暑くなって疲れた時は、日かげで休むか、早めに部屋に入ろう。

**3 冷** からだを冷やす

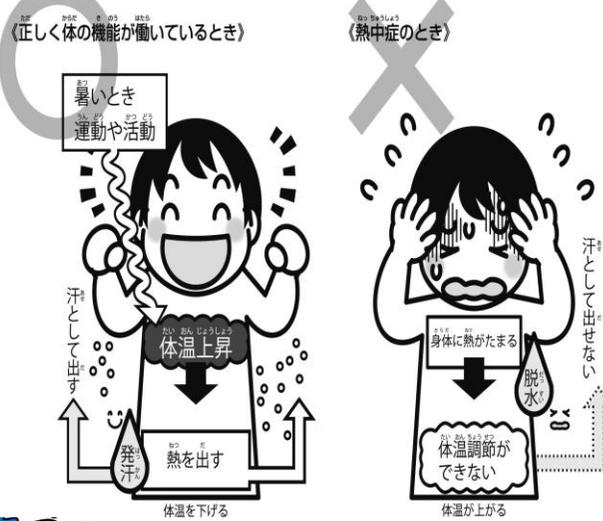
★体が熱くなり、具合が悪くなったら、首やわきの下を冷やそう。

**4 着** ぼうしをかぶろう

★晴れた日に外に出るときは必ずぼうしをかぶろう。登下校の時も、ぼうしをかぶろう。

### こうかてき すいぶんほきゆうなに の 効果的な水分補給何を飲んだらいいかな?

<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>お茶、水</b></p> <p>ふだんの水分補給におすすめ</p>	<p><input type="checkbox"/> <b>スポーツ飲料</b></p> <p>運動して大量の汗をかいた時など、おすすめ。塩分補給も忘れずに。</p>	<p><input type="checkbox"/> <b>清涼飲料水(ジュース)</b></p> <p>さとうがたくさんふくまれているので、あまりおすすめできません。飲み過ぎに注意。</p>
---	--	---



## すいえい ひ けんこうかんさつ 水泳がある日の健康観察

- ★熱はないですか? 必ず熱を測ります。
- ★目やにや目は赤くありませんか?
- ★耳やのどは痛くありませんか?
- ★腹痛・下痢はありませんか?
- ★皮膚に湿疹がありませんか?



すいえい いのち なが けんこうかんさつ  
水泳は命に関わるスポーツです。からだの調子がいつもとちがったら、おうちのの人に相談しましょう。

<保護者の皆様へ>

かんせんじふのけんこうかんさつカードに水泳参加の有無を書いていただきます。今年度は健康診断がすすんでいませので、水泳指導日の入念な健康観察をお願いいたします。

## ある日のできごと

こんしゅう あつ ひるやす ひるやす うんどうじやう あそ  
今週も暑くなりました。昼休みには、運動場で遊ぶみなさんに向けて水分休憩タイムの放送を行っています。ですが守れていますか? 教室にはエアコンが入り快適に過ごせるようになりましたが、これからが熱中症の危険性が高くなります。少しでもいつもと様子が違うときにはすぐ保健室に来てください。八千把小は月曜日の来室がとて多く30人を超えます。土日には疲れをとって、生活リズムを崩さないようにしましょう。水泳指導も始まります。水泳は命にかかわるスポーツですので、水泳の日にはいつも以上に健康観察をしっかりとて登校してください。

こんげつ ことば  
今月のまほうの言葉  
ひきやう ひと ほう ずなお ずなお ほう  
卑怯より、いい人の方がいいじゃん。素直じゃないより、素直な方がいいじゃん。 さくらももこ (ちびまるこ)

# 7つのまちがいさがし

