

ほけんだより



N O. 4 令和 5 年 6 月 30 日

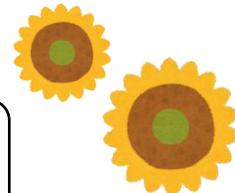
柏市立大津ヶ丘第一小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

いよいよ 7月！暑さも夏らしくなり、プールが気持ちよい時期になってきました。楽しそうな声が保健室まで聞こえています。朝おうちを出る前に健康チェックを忘れずに行ってください。夜は早く寝るようにして、朝ごはんもしっかり食べ、万全の体調でプールに入れるようにしましょう。

7・8月の保健目標

暑さに負けないようにしよう！



この暑さで体調をくずしている子が増えています。暑さで体の調子が悪くならないように、6つのポイントを参考に自分でできることを見つけて暑さに負けない体をつくりましょう。特に、「早寝・早起き・朝ごはん」といった生活リズムを整えることが大切です。健康的な生活を心がけていきましょう。また学校でも、汗で出た分の水分を補給すること、タオルなどで汗をふきとり、体を清潔にしておくことも大切です。毎日、水筒とハンカチ、汗拭きタオルを忘れずに持ってきましょう！



< 暑さに負けない体をつくる 6 つのポイント >



栄養



1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。

水分



汗をいっぱいかいでいるからね。ときどき水分で体をうるおそう。

睡眠



気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。

ハンカチ



汗をかいたら必ずふこう。汗をそのままにしておくと、体が冷えます。

ぼうし



ひさしやつばが大きいと、顔のほうがかけになつて、目にもやさしいよ。

シャワー・おふろ



ほこりや砂が汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。

自分の生活をふりかえって、足りないことや忘れがちなことはありませんか？ 元気に、笑顔いっぱいですごしていくことができるよう、意識して毎日の生活に取りいれてみてくださいね。



水筒を使うときは…

とも まわ の 友だちと回し飲みはしないでね

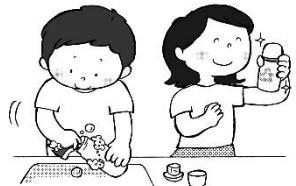
すいとう お 水筒を落とさないように気をつけよう



まわ あぶ 水筒をふり回すと危ない



の とき つよ くち は 飲んでいる時に強くぶつけると口や歯をケガするよ
たたいたりしないでね ある 歩きながら飲まないでね



いえ かえ なかみ 家に帰ったらすぐに中身をすべて
だいどころ だ うち ひと たす 台所に出しておくとお家の人も助かるよ



今年も気温がとても高くなっています。
おうちの人と一緒に熱中症のことをよく
し 知って、安全に楽しい夏をすごしましょう。

保護者の方へ

運動をして大量の汗をかくと水分だけでなく塩分などのミネラル分も体の外に出てしまいます。塩分を補強するために、朝ごはんにみそ汁などをプラスすることもお勧めします。また、暑さに負けない体づくりのためにも、休日に室内で過ごすだけでなく外で体を動かすことや、毎日の水筒の準備・管理についてもご協力お願いします。

健康診断に関して、受診済報告のご提出ありがとうございます。受診勧告用紙を受け取った場合は、できるだけ早めに対応し、受診結果やお子さんの健康状態について、お知らせください。よろしくお願いします。

熱中症に気をつけて!

どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっつー? など

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日

など

熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人

そのほかにも、ぼうしをかぶることで、暑さをさけること、汗がかわいや、涼しい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることなどが大切なんだよ。

熱中症かもしないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽:めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中:頭痛、吐き気、体がだるい、ほんやりして力が入らない
重:意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。