

ほけんだより

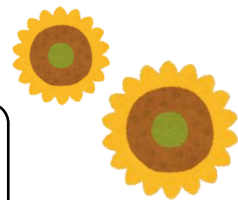


NO.4 令和5年6月30日
柏市立大津ヶ丘第一小学校
おうちの人と一緒によみましょう

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きます。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

暑さにま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ま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てましょう！



< 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



汗をいっぱいかいているからね。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



ひさしやつばがおおきいと、顔のほうがかげになって、目にもやさしいよ。

シャワー・お風呂



ほこりや砂が汗と一緒につきやすいので、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
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 の
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ですてて
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助かるよ

ことし きおん がとても たか
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 ねっちゅうしゅう
熱中症のことをよく
し 知って、あんぜん たの なつ
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。

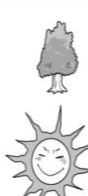
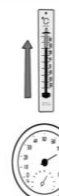
健康診断に関して、受診済報告のご提出ありがとうございます。受診勧告用紙を受け取った場合は、できるだけ早めに対応し、受診結果やお子さんの健康状態について、お知らせください。よろしくお願いします。

ねっちゅうしゅう 熱中症に気をつけて!



どんなとき、どんな
ひと
人が、熱中症になりや
すいんだったっけ?

- ・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



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、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



熱中症かも
しれないと疑う
症状にはいろいろなものがあるよ。

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、ぼ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。

