



ほけんだより 7月号



あつ なつ 暑い夏がやってきました。暑い夏をのりにえましょう！！

海道小 保健室 令和6年. 7月



ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状



はきけがする めまいがする
ねつ 熱が出る ことがある むねがドキドキする

7月の保健目標

あつさにまけないからだをつくろう



ガマンしないでエアコンをつけよう

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには

よくねる なん た すいぶん 何でも食べる 水分をとる

あつ なつ げんき 暑い夏を元気ですごすために

えいよう 栄養 好ききらいをしない。あさ・ひる・よる 朝・昼・夜の食事をきちんと食べる。

えいよう 栄養のバランスがくずれると、なつ 夏バテをします。

すいみん すいみん 早寝・早起きで生活のリズムを整え、十分なすいみんをとろう。



マスクについての注意点

これからのむし暑い季節、ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のため、とうこう 登校するとき、そとあそび 外遊びやたいいく 体育の授業では、マスクをはずしましょう。



あつ 暑いときはマスクをはずしましょう。

なつ けんこう 夏の健康について

じゅうぎょう はし プールの授業が始まっています。



プールから出たら...



シャワーをあびる



すいぶんをとる



うがいをする



プールから出たあともせいけつに。

みみ 耳に水が入ったら
みず 水ぬきをする



自分のタオルでよくふく
(タオルやブラシのかしかりはしない)

あんぜん 安全で楽しい
プールが
学習に
しましょう

すいみんをじゅうぶんに
とりましょう。

水泳は、かなりの体力を使いま
す。前の日はもちろん、プール
に入った日も早くねましょう。



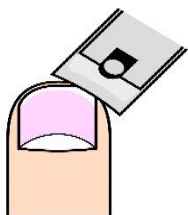
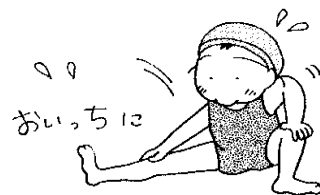
朝食・給食をきちんと食べま
しょう。

くうふくのじょうたいだと、気持
ちが悪くなることがあります。
水泳はかなりのエネルギーが必要
なのです。



準備運動をしっかりとやりまし
ょう。

全身のきんにくをほぐし、心
肺機能を高め、事故をふせぎ
ます。

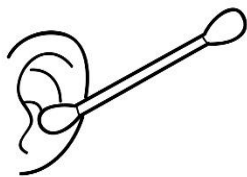


つめは短くきってありますか。長い爪でプールに入るのは
きけんです。
自分で切れないときは、おうちの人に切ってもらいましょ
う。

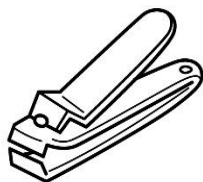
プール前の健康チェック

ぜん じつ
前日

みみ
耳あか ()



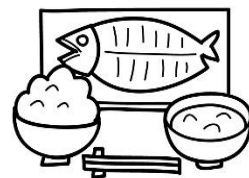
つめ ()



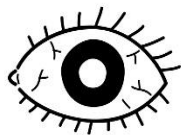
プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を
つか使います。また、ふだんとちがった環境で体を動
かします。前日から当日にかけて自分の生活や体
についてチェックをし、少しでもよくない点があ
ったらプールに入るのはやめましょう。

とう じつ
当日

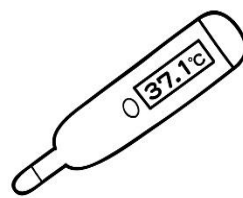
ちょうしよく
朝食 ()



め
目 ()



たいおん
体温 ()



かおいろ
顔色 ()



うち ひと み
お家の人に見てもらおう

トイレ ()



ひふ ()



けが ()



たいちよう
体調 ()

